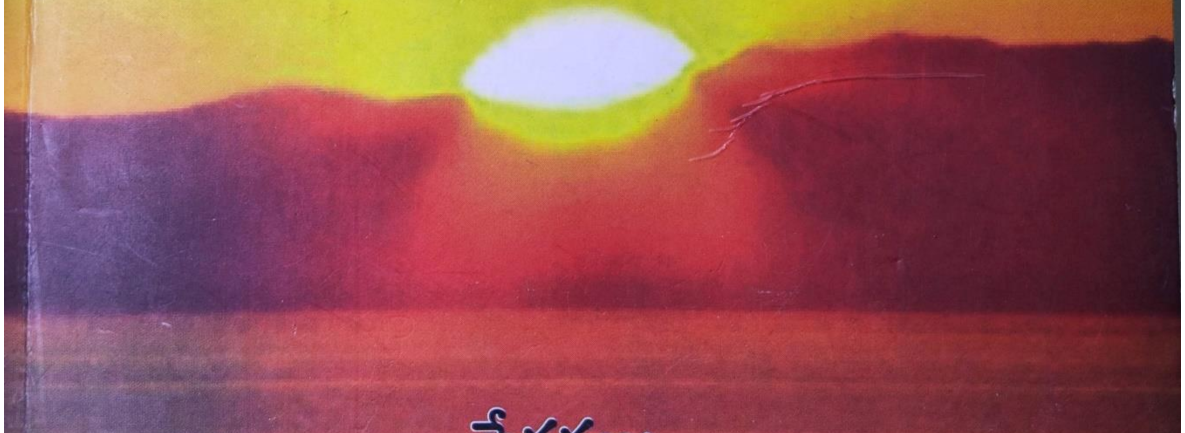
సుభాషిత రత్నమాల

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి మహనీయుల మార్గదర్శకాలు



సేకరణ:

కిలారు మాధవరావు

సుభాషిత రత్నమాల

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి
మహనీయుల మార్గదర్శకాలు

సేకరణ:

కిలారు మాధవరావు

సంకలనం:

రెడ్డిబత్తుల రాజిరెడ్డి

సుభాషిత రత్నమాల

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి
మహనీయుల మార్గదర్శకాలు

ఆ...లా...ప...న...
కిలారు మాధవరావు

ప్రచురణ సంఖ్య: 3
సెప్టెంబర్ 2019

ప్రతులు: 1000

వెల: అమూల్యం

ప్రచురణ:
సంహిత ప్రచురణలు
బి-3, ఒకటవ ఎవెన్యు
సైనిక్‌పురి, హైదరాబాద్ - 500 094
చరవాణి: 0 99667 57000

ప్రతులకు:
బి-3, ఒకటవ ఎవెన్యు
సైనిక్‌పురి, హైదరాబాద్ - 500 094
చరవాణి: 0 99667 57000

ముద్రణ: వి3 ప్రింట్స్, హైదరాబాద్.

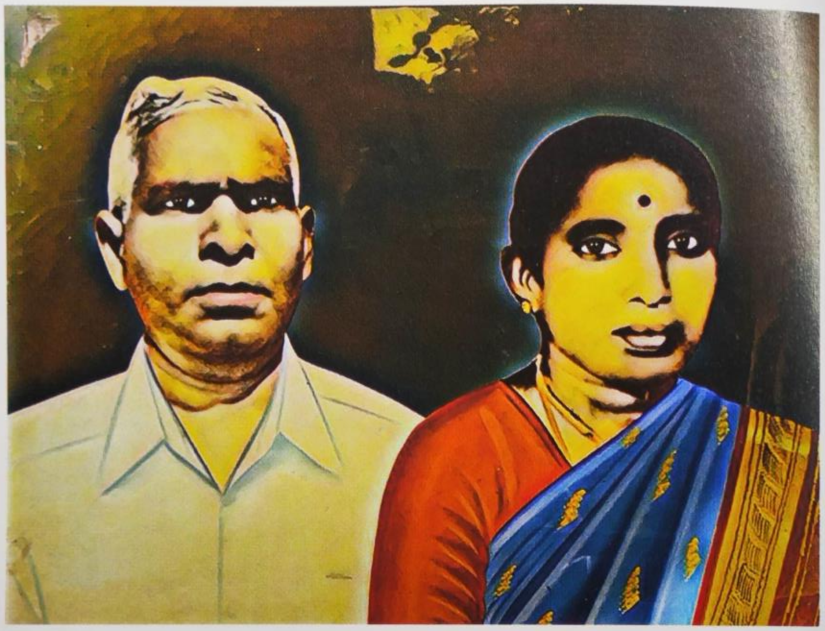
కాలాన్ని వృథా చేయడమంటే
నిన్ను నీవు దోపిడీ చేసుకోవడమే.

ఒక దీపం వేల దీపాలను వెలిగించినట్లుగానే
మన సంతోషం ఇతరుల సంతోషానికి కారణం కావాలి.

నిజం మాట్లాడండి. కోపాన్ని దరిచేరనీయకండి.
ఎవరైనా అడిగితే మీ దగ్గర ఉన్నంతలో కొంత సాయం చేయండి. చెడును దూరం పెట్టండి. మంచిని పెంచండి. మనస్సును శుద్ధి చేసుకోండి.

- గౌతమ బుద్ధుడు

అంకితం

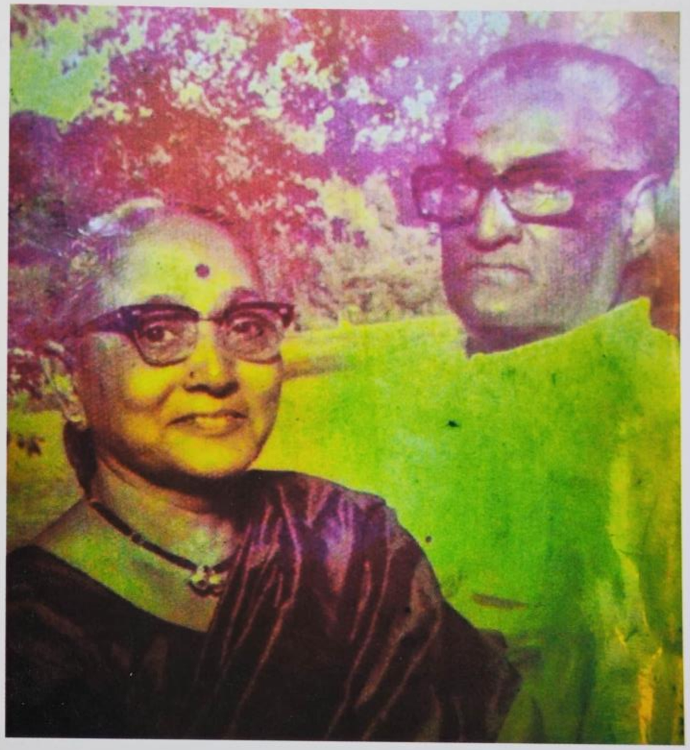


కీ.శే. కిలారు బాలకృష్ణారావు, సీతామహాలక్ష్మి

తల్లి మనల్ని నవ మాసాలు మోసి జన్మనిస్తే, ఆ బిడ్డ భవిష్యత్తుకు బంగారు
బాటలు వేసేందుకు తాను కొవ్వొత్తిలా కరిగిపోయే గొప్ప వ్యక్తి నాన్న.
వర్షించే ఆకాశం తండ్రి అయితే, పోషించే భూదేవి తల్లి.
జీవితంలో ఏ రుణమైనా తీర్చుకోవచ్చేమో గానీ,
తల్లి రుణం మాత్రం జీవితాంతం కృషి చేసినా తీర్చలేనిది.
మాతృదేవోభవ। పితృదేవోభవ। గురుదేవోభవ।

నాకు జీవితాన్ని ఇచ్చిన మా అమ్మ నాన్నలు గురువుగా, దైవంగా
నా జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసి, వారి జీవన శైలి - నైతిక విలువలతో
నాకు మార్గదర్శకులుగా నిలిచి, నా కుటుంబాభివృద్ధికి దారి చూపిన
నా తల్లిదండ్రులకు మధురస్మృతులతో...

శ్రీమతి కిలారు అరుణకుమారిగారి
అమ్మానాన్నలు



కీ.శే. వీరమాచినేని పడిగయ్య, చుక్కమ్మ దంపతులు

వివాహానంతరం నన్ను కన్నబిడ్డలా చూసుకుంటూ
నా కుటుంబానికి చేదోడు వాదోడుగా ఉన్న అత్తమామలకు
హృదయపూర్వకంగా అంకితం.

- కిలారు మాధవరావు

సోహం శోభిత హంస రూప వరదా శుభ్రాం సుహృద్దీపికా, ।
బాహాటంబగు సాహసోజ్వల ఘనన్ భద్రాత్మ హం బీజ, మీ ।
మహాత్మంబిడి దారి జూపవె శివా, మాం రక్షణాధ్యక్ష మీ ।
స్నేహం బేగద ముక్తి మార్గము, గురు దేవో మహేశ్వరా ॥

విషయసూచిక

1.	నవ వసంతం	19
2.	ఆత్మ గౌరవంతో జీవించండి	22
3.	విదుర నీతులు	25
4.	మహనీయుల మధుర వాక్యాలు	29
5.	వేమన పద్యాలు, దాని ప్రభావం	40
6.	సుమతీ పద్యాలు	47
7.	తెలుగు సూక్తులు	57
8.	తెలుగు సామెతలు	68
9.	అమ్మ సూక్తులు	78
10.	అమ్మ సామెతలు	82
11.	తండ్రి సూక్తులు	84
12.	చాణక్య సూక్తులు	88
13.	స్వామి వివేకానంద సూక్తులు	97
14.	బుద్ధుడి సూక్తులు	104
15.	మహాత్మాగాంధీ మంచి మాటలు	107
16.	మదర్ థెరిస్సా సూక్తులు	111
17.	ఛార్లీ ఛాప్లిన్ సూక్తులు	113
18.	నీతి సూక్తులు	116
19.	పరిమితుల్లోనే విస్తరించాలి	120
20.	ఆత్మ గౌరవం పెంచే ఆరు సూత్రాలు	123
21.	సంతోషం ఆవశ్యకం	126
22.	ఆనందానికి ఏడు సూత్రాలు	129
23.	ఒత్తిడిని తగ్గించి ప్రశాంతతను పెంచేందుకు 'ధ్యానం'	131

		135
24.	గుండెపోటు	144
25.	గుండెపోటును గుర్తించండి...!	150
26.	ఒత్తిడి... గుండెజబ్బు...!	156
27.	హార్ట్ ఎటాక్ భయమే వద్దు	159
28.	గుండెకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు	161
29.	డయాబెటిస్‌తో పాదాలకు ముప్పు	168
30.	కేన్సర్‌కు చెక్ పెడదాం!	171
31.	ఇవి కూడా కేన్సర్ కారకాలే...	172
32.	లింఫోమా కేన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం...	174
33.	నోటి క్యాన్సర్‌లో మన దేశానిదే మొదటి స్థానం	178
34.	పాంక్రియాస్ వ్యాధులతో జాగ్రత్త	181
35.	ప్రాస్టేట్‌కు ఆధునిక చికిత్సలు	184
36.	పక్షవాతం కేసులు	187
37.	పక్షవాతం వస్తే సమయమే కీలకం	190
38.	ఆస్తమాగా మారకముందే మేల్కొండి	193
39.	గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య నుంచి గట్టెక్కేదెలా?	196
40.	జలుబు	200
41.	కీళ్ల నొప్పులకు మేలైన వైద్యం	205
42.	పురుషుల్లోనే అశ్రద్ధ	208
43.	బొజ్జ తగ్గేదెలా?	212
44.	మెడనొప్పికి ముగింపు పలుకుదాం!	215
45.	డిస్క్ సమస్యలకు పరిష్కారం	218
46.	సోరియాసిస్‌ను గుర్తించండి	221
47.	టాన్ (నల్లమచ్చలు) తొలగించే ప్యాక్‌లివి	222
48.	పండులాంటి ఆరోగ్యానికి	

49.	ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే...	224
50.	వృద్ధాప్యంలో ఆరోగ్యంగా...	228
51.	సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి...	240
52.	ఏ ఏ రోగాలకు ఏ ఏ జ్యూస్‌లు టానిక్‌లా పనిచేస్తాయో...	244
53.	అందమైన ఆహారం	246
54.	రోగానుసారము పథ్యము – అపథ్యము	249
55.	నిత్య ఆరోగ్యాన్నిచ్చే నిమ్మ	253
56.	ఆహార నియమాలతో అదుపు చేయటం	256
57.	రోగనిరోధకశక్తికి 'ఆహా'ర మార్గం!	258
58.	విటమిన్లు మింగకండి... తినండి	260
59.	సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో స్వస్థత పొందేందుకు...	266
60.	మొక్కల్లో దివ్య ఔషధాలు	273
61.	దివ్యౌషధి తులసి	277
62.	తిండి తగ్గిస్తే యవ్వనం	280
63.	కుష్వంత్ సింగ్ లాంగ్ లైఫ్	283
64.	నూరేళ్లు బ్రతకడం సాధ్యమేనా?	286
65.	బ్రీతింగ్ బూస్ట్... ప్రాణాయామం	289
66.	రాందేవ్‌గారి ఆహార నియమాలు అద్భుత చికిత్సా విధానం	391
67.	"ఆనాపానసతి" ధ్యానం చేసే పద్ధతి	295
68.	హస్తముద్రలు – ఆరోగ్య ప్రదములు	298
69.	వృద్ధులకు ఆసనాలు	303
70.	అష్టదిశల ఎత్తు పల్లాల ఫల పట్టిక	305
71.	స్థలంలో నిర్మాణాలు – శాస్త్రీయ నియమాలు	306
72.	యక్ష ప్రశ్నలు	309

ముందుమాట:

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

మానవ జన్మ అత్యున్నతమైనదని మన పెద్దల మాట. అంతులేని తెలివితేటలు, మేధో సంపత్తికి తోడుగా వివేచన, విచక్షణ మానవునికున్న విశిష్ట లక్షణాలు. అవి దేవాది దేవతలకు కూడా లేవని వేదాలలో చెప్పబడింది. తత్ఫలితంగా మానవుడు ఎంతో పురోగతిని సాధించగలిగాడు. అనంత విశ్వానికి హద్దులు కనిపెట్టగలిగాడు. జీవితం సుఖమయం చేసుకోవటానికి విజ్ఞానపరంగా వస్తు పరికరాలను తయారు చేసుకోవటం, వినియోగించటంలో అసమాన ప్రతిభ కనబరిచారు. పర్యవసానంగా సుఖాన్ని అన్వేషిస్తూ మానవతా విలువలను కోల్పోయి జీవితం దుఃఖమయం చేసుకుంటున్నారు.

సంతోషం, దుఃఖం అంటే ఏమిటో మనకందరికీ అనుభవమే. సుఖపడటమే ఆనంద స్థితి అనుకుంటాం. కాని, ఆనందం అనేది సంతోషం, దుఃఖం రెండూ లేని స్థితి. సహజంగా వచ్చే వాటి విషయాలను కావాలనుకోవటం, వద్దనుకోవటంలోనే సుఖ దుఃఖాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. సుఖ దుఃఖాలను రెండింటినీ సహజంగా స్వీకరించే గుణమే ఆనందం. కాని అది మనకు సహజంగానే ఉంది. అది వివేకం, అవగాహన, సంస్కారవంతమైన జీవితం వలన వస్తుంది. వేదపరంగా చెప్పాలంటే సచ్చిదానంద స్వరూపమై మనలో దాగి వున్న ఆత్మను తెలుసుకోవాలి.

ఆత్మవలెనే మనలోని "ఇచ్ఛజ్ఞానక్రియలు" అనబడే త్రిశక్తులు ఏ జ్ఞానము సంపాదించటానికి ఉపకరణములో, అట్టి బ్రహ్మసత్తా మన అందరిలోనూ సమముగా ప్రకాశమైయున్న "సీతా" అనబడే మూల ప్రకృతి తత్వంను ఆత్మజ్ఞాన సిద్ధికై ఉపాసించాలి.

మానవుడు ధనేషణ, దారేషణ, పుత్రేషణ అనే ఈషణత్రయంలో చిక్కుకుపోయాడు. ఈషణ అనగా – కోర్కె 'ఇదంతా నాది, నాకు చెందినది. నేను దీనికి చెందినవాడిని, నేను ఇంతటి వాడను, ప్రత్యేకమైన వాడను' మొదలైన అహంకార రూపములైన లయా సంబంధ బాంధవ్య అనుబంధాలలో చిక్కుకుపోయాడు. అంతేగాక "ఆత్మ సందర్శనము" అనే "ఆధ్యాత్మ విద్య"ను ఆశ్రయించకుండా కామక్రోధ, మధ, మాత్సర్య, లోభ, మోహ అనే అరిషడ్వర్గాల మాయలో పడుతున్నాడు. యోగబలంతో మెల్లమెల్లగా కొన్ని జన్మలకు తొలిగించుకొనువాడు, అరిషడ్వర్గములను జయించువాడు జ్ఞాని అవుతాడు. "ఇంకా ఏదో కావాలి" అనే కామమును; పగ–కోపావేశ రూపమైన క్రోధమును; దాచుకునే – మమకార స్వభావమైన లోభమును; అవివేక రూపమైన మోహమును; ధన–జన–బల – అధికార రూపమైన మదమును; ఇతరులను బాధించే మత్సరము, గర్వము, ఇచ్ఛ, ద్వేషాదులను; "నాకు వారు చెందినవారు. నేను వారికి చెందినవాడిని" అను రూపముగల మమత్వము మొదలైన అసురీ సంపత్తి మీద ఆసక్తి పెరిగి దయ, దానము, త్యాగము, ప్రేమ మొదలగు దైవసంపత్తి పోగొట్టుకుంటున్నారు.

దేవతలు, రాక్షసులు అంటే ఏదో మతానికి సంబంధించినవనుకునేరు. అవి రెండూ మనలో దాగి వున్న ప్రవృత్తులు. భగవంతుడు అన్ని గుణాలనూ మనలో కేంద్రీకరించి వుంచాడు. వాటిని సక్రమంగా వినియోగించుకొని మన జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవటంలోనే వున్నది మన వివేకం. మంచీ – చెడు తెలుసుకొని బ్రతకటమే విచక్షణా జ్ఞానం. ఇవన్నీ మనకెందుకు? భగవంతుడు ఉన్నాడో లేడో, పునర్జన్మ ఉన్నదో లేదో అనుకునేవారు గౌతమ బుద్ధుడు, సిద్ధార్ధుడు చెప్పిన అష్టాంగ మార్గాన్ని అవలంబించండి. అవి – సరియైన సంకల్పము, సరియైన వాక్కు, సరియైన కర్మ, సరియైన జీవనోపాయం, సరియైన శ్రద్ధ, సరియైన ఏకాగ్రత, సరియైన ధ్యానం.

ఈ ఎనిమిదింటిలో కర్మ గురించి కొంచెం చెప్పాలి. కారణం లేకుండా కార్యం జరగదు. కర్మ సిద్ధాంతమంటే కార్యకారణ సిద్ధాంతం. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే మనం మంచి కార్యాలు చేస్తే పుణ్యం, అంటే సుఖం; చెడు

కార్యాలు చేస్తే పాపం, అంటే దుఃఖం మనకు వస్తుంది. మనం చేసే ప్రతి పనికీ ఫలితం ఆశిస్తాం. ఆశించినా లేకపోయినా ఫలితం ఏదో ఒక విధంగా అనుభవించక తప్పదు. వేదాలలో చెప్పబడిన జ్ఞాన, కర్మ సిద్ధాంతాల అన్వయమే హైందవ సనాతన ధర్మము. ఎవరి కర్మను బట్టి వారి సుఖదుఃఖాలు నిర్ధారించ బడతాయి. "గొప్ప సౌభాగ్యము కొరకు ప్రయత్నించుము" అని ఋగ్వేదంలో చెప్పబడింది. సౌభాగ్యమంటే కేవలం ధనమని భావించరాదు. అది అందులో ఒక భాగం మాత్రమే. సౌభాగ్యము అనే పదంలో కీర్తి, సంపద, వంశ గౌరవము, కుటుంబ శ్రేయస్సు, ఆరోగ్యము, వంశాభివృద్ధి, సంఘసేవ మొదలగు శుభ లక్షణాలు అన్నీ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా ప్రతి ఒక్కరికీ అవశ్యదాయకము. ప్రగతిని కాంక్షించుచూ ప్రయత్నములను వృద్ధి పొందవలెను. "ఆశయసిద్ధికై ఘనమగు యత్నము చేయవలె"నని వేదము ఉపదేశించుచున్నది. ఉన్నత లక్ష్యములు, ఘన యత్నములున్న చోట రాగద్వేషాదులు, హీన భావనలు, దుష్ట చేష్టలకు తావుండదు. లోకంలో ఎందరో మేధావులుండగా ఆశయసిద్ధికై ధైర్యంగా ఒకడుగు ముందుకేసిన వారిని విజయ దేవత వరించటం వెనుక గల రహస్యం ఇదే!. "ఉద్యమే నహి స్థిద్యంతి" అనగా ఉద్యమించనిదే అనగా ప్రయత్నించనిదే కార్యసిద్ధి కానేరదు అని వేద వాక్యము. "లెమ్ము కార్యోన్ముఖునివి కమ్ము" అని భగవద్గీతలో అర్జుననకు చెప్పబడిన విషయం మనకందరకూ అత్యంత ప్రధానమైనది. అలాగే "హృదయ దౌర్బల్యము నీచమైనది; దానిని త్యజించుము" అని కూడా చెప్పబడినది. జ్ఞాన విజ్ఞాన సాధనకు చిత్తశుద్ధియే గొప్ప సాధనము.

శ్రీ కిలారు మాధవరావుగారితో ఒకరోజు మొదలైన సంభాషణ చివరికి ఈ పుస్తక రూపంలో వచ్చింది. దీనికి మాధవరావుగారు వివిధ పత్రికల్లో, పుస్తకాల్లో సేకరించిన వ్యాసాలు, మరుగున పడిపోతున్న సామెతలు, ప్రస్తుత కాలంలో వృద్ధులు వారి వారి కుటుంబ సభ్యుల కారణంగానో, లేక సాంఘిక మార్పులవల్లనో పడుతున్న కష్టాలను, బాధలను దృష్టిలో ఉంచుకొని వారికి ఉపయోగపడతాయనుకున్న వాటిని ఇందులో సంక్షిప్తపరచడమైనది.

శాస్త్ర-సాంకేతిక రంగాల్లో అపారమైన జ్ఞానం సంపాదించిన ఫలితంగా మసూచికం, క్షయ, ప్లేగు, కలరా, పోలియో వంటి వ్యాధులను మానవులు అదుపు చేయగలిగారు. తమ ఆయుఃప్రమాణాన్ని పెంచుకున్నారు. నాణ్యమైన, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని అనుభవించటానికి అనువైన పరిస్థితులను కల్పించుకున్నారు.

గత 60 సంవత్సరాల్లో శాస్త్ర-సాంకేతిక రంగాల్లో పెనుమార్పులు జరిగాయి. అవి మన జీవనంలోకి ప్రవేశించి, అనేక విధాలుగా మనల్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. విద్యుత్ గృహోపకరణాలు, వంట గ్యాసు, టీవీలు, సెల్‌ఫోన్‌లు, మోటార్ సైకిళ్ళు, కార్లు, వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాలు, పరిశ్రమలు పెరగడంతో కాలుష్యం, వ్యవసాయంలో మందుల వాడకం, అడవుల నరికివేత, మద్యపానం, పొగ త్రాగడం, పొగాకు ఉత్పత్తులు తినడం, లాభం ప్రధానమైన వ్యాపార ప్రకటనలు. వినిమయ భావాజాలం, అవినీతిని - దిగజారిన విలువలను ప్రోత్సహించడం... మొదలైనవి మన ఆరోగ్యాన్ని బాగా ప్రభావితం చేశాయి. దాని పర్యవసానంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె, మెదడు, రక్తనాళాల్లో పూడికలు, రక్తంలో అధిక కొవ్వు శాతం, స్థూలకాయం, గురక, కీళ్ళ అరుగుదల, కేన్సర్లు, సంతానలేమి మొదలగు జబ్బులు అధికమయ్యాయి. అక్రమ వివాహేతర సంబంధాలు, విలువలు పతనమై పోయాయి. జీవనశైలిలో విపరీతమైన మార్పులు వచ్చాయి.

ఇప్పుడేం చేయాలి?

ఇలా ఎందుకు జరుగుతున్నది? శాస్త్ర-సాంకేతిక అభివృద్ధి మనిషి జీవితాన్ని సుఖవంతం చేయడంతోపాటు, అనేక ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంది అనే విషయాన్ని మనం పరిశీలించాలి. మన జీవనశైలిలో ఈ క్రింది అంశాలలో మార్పు చేసుకోవాలి. 1. ఆహారం, 2. మంచినీరు, 3. వ్యాయామం, 4. నిద్ర, 5. కుటుంబ జీవితం - సంతాన సాఫల్యం, 6. అలవాట్లు, 7. మానసికోల్లాసం - సంతోషం - సామాజిక సేవ, 8. వినిమయత్వం.

మానసిక ఉల్లాసంలో కార్టిసోల్, ఎండార్ఫిన్, వాసోప్రెసిన్ మొదలైన రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. అవి మనసును ఉల్లాసంగా ఉంచుతాయి. జ్ఞానం, సంగీతం, మంచి పుస్తకం చదవడం, ఆటలు, స్నేహితులతో సరదాగా మాట్లాడటం, నిస్వార్థంగా పొరుగువారికి సహాయం చేయడం, సహకారాత్మకంగా ఆలోచించడం మొదలగు ప్రక్రియలు మనసును ఉల్లాసపరుస్తాయి. కనుక మానసిక ఉల్లాసం ఎంతో ముఖ్యమైనది. అంతేగాక నిస్వార్ధ సామాజిక సేవ మనిషికి అత్యంత సంతోషాన్ని కలిగిస్తుందని మన వేదాలలో చెప్పబడటమే గాక, అనేక పరిశోధనలలో కూడా తేలింది. ఇది ధనం, పదవి, ఆహారం, సౌకర్యాలు, నిద్ర, లైంగిక జీవితంకంటే ఎక్కువ సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. మానసిక ఉల్లాసం - సంతోషం వలన చేసే పని సాకారాత్మక దృక్పథంతో చేస్తారు. దీనివలన విజయాలు సాధించే అవకాశాలు ఎక్కువ. మానసిక వ్యాధులు సోకవు. ఇతరులతో సంబంధాలు మెరుగ్గా ఉంటాయి. మధుమేహం, రక్తపోటు అదుపులో ఉంటాయి. వృద్ధాప్యం, ఆల్జీమర్స్ త్వరగా రావు. కేన్సర్ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కనుక ఎక్కువ శ్రమ - డబ్బు ఖర్చు పెట్టకుండా మనం సమాజ సేవ చేయడంతో మనకెంతో మేలు జరుగుతుంది.

ప్రతి మనిషి సౌకర్యంగా జీవించడానికి అవసరమైన వస్తువులను వినిమయ వస్తువులని, వస్తువులు వినియోగించే వ్యక్తిని వినియోగదారుడని అంటాము. అవసరానికి మించి వస్తు వాడకాన్ని వినిమయతత్వం అంటాము. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో గత వంద సంవత్సరాల్లో జరిగిన అభివృద్ధి ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను పెంచింది. ఫలితంగా కొనుగోలు శక్తి పెరిగింది. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, కూల్‌డ్రింక్స్, మద్యం, సౌందర్యాలంకరణ సామగ్రి మొదలైన అనవసర పదార్థాల ప్రచారం, వాడకం పెరిగిపోయింది. దీనివలన ప్రతి కుటుంబంలోనూ ఖర్చులు అధికం అవడమే కాకుండా ఎందరినో మానసిక ఒత్తిడులకు, ఋణభారం పెరిగి ఆర్థిక ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. దానివలన కూడా ఎన్నో రోగాలబారిన పడుతున్నారు. కనుక ఎదుటివారితో పోలిక పెట్టుకోకుండా, సామాన్య జీవితం

గడపాలి. పొదుపు కూడా అలవాటు చేసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ నిత్యం వ్యాయామం సాధనగా చేయాలి. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, బేకరీ ఫుడ్స్, కూల్‌డ్రింక్స్ మొదలైన జంక్ ఫుడ్స్ తినకుండా ముఖ్యంగా యువకులను నియంత్రించాలి. పొగాకు ఉత్పత్తుల వాడకం పూర్తిగా మానివేయాలి. ప్రతి ఒక్కరూ సాంఘికంగా మిత్రభావంతో కౌన్సిలింగ్ చేసకుంటూ సమాజంలో సాంఘిక విలువలను పెంపొందించుకోవాలి.

ఈ కాలంలో మనకు గురువులకు గురువు గూగులమ్మ అయింది. మనకు కావలసిన సమాచారం సాధించడం తేలికపని అయింది. దానిని కూడా వినియోగించుకోవడం ఎంతైనా మేలు.

విజ్ఞాన పరంగా ఎంతో పురోగతిని సాధించినా, మేధో సంపత్తి, ఓర్పు, సహనం, దయా దాన గుణాలు సన్నగిల్లాయి. స్వార్థం పెరిగిపోయింది. ఆర్థికంగా, ప్రకృతిలో ఉన్న వనరుల్ని ఉపయోగించుకొని మానవాళికి కావలసిన నిత్యావసర వస్తువులు గానీ, ఆహారం గానీ సమకూర్చుకోగలుగుతున్నాం. ఈ ప్రకృతి మానవునికి కావలసిన అవసరాలను ఎంతైనా తీర్చగలదు కానీ, కోర్కెలను మాత్రం తీర్చలేదు. అందువల్లనే మానవాళి సుఖాన్వేషణలో నిరంతరంగా పాటు పడుతూనే దుఃఖమయం అవుతున్నారు. ఇటువంటి తరుణంలో "మనం చనిపోయే లోపు ఏదైనా మెచ్చుకోతగ్గ పని చేసి తీరాలి. అటు మన మంచి కోసం ఇటు మానవాళి మంచికోసం" అన్న దృఢమైన దృక్పథంతో శ్రీ మాధవరావు గారు తన జీవితకాలంలో అందరికి ఉపయోగపడతాయన్న ఉద్దేశంతో ఈ ఆధునిక పరిస్థితుల్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, ఎందరో మహానుభావులు చెప్పిన మానసిక, శారీరక సుఖ సంతోషాలకు సంబంధించిన విషయాలను, సూక్తులను, తాను వ్యయ ప్రయాసలతో సేకరించిన విషయాలను ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచాము. దీనిలోని విషయాలను అవగాహన చేసుకొని మన జీవితాలనే కాకుండా, మన భావితరాల పుత్రపౌత్రులను సరిదిద్దుకునే అవకాశాన్ని మనకు కల్పించారు. "అందరూ బాగుండాలి అందులో నేనుండాలి" అని నిరంతరం ఆశించి, తపించటమే కాకుండా, ఈ పుస్తకం చదివినవారికి

ఎంతో కొంత మేలు జరిగితే దానికి మించిన భాగ్యం నాకీ జన్మకు లేదని భావించే శ్రీ కిలారు మాధవరావుగారికి హృదయపూర్వక పాదాభివందనాలతో వారి కృషిని అభినందిస్తూ... నా కృతజ్ఞతలను మనసార తెలుపుతున్నాను.

మాటే మంత్రమై
అక్షరమే అమృతమై
రూపు తొడిగిన
అపురూప ఆలోచనల
మేలుబంతి
అన్ని సందర్భాలకు
తోడు నిలిచే
సూక్తి సుధానిధి
శ్రీ కిలారు మాధవరావుగారు
శోధించి ఏరి కూర్చిన
ఆణిముత్యాల సమాహారం
ఈ సుభాషిత రత్నమాల.

– రెడ్డిబత్తుల రాజిరెడ్డి

క॥ తెలియనిమనుజుని సుఖముగఁ
దెలుపం దగు సుఖతరముగ తెలపఁగ వచ్చున్
దెలిసినవానిం దెలిసియుఁ
దెలియనినరుఁ దెల్ప బ్రహ్మదేవునివశమే.

భావం: తెలియనివానికి సులభంగ తెలుపవచ్చును. చక్కగ దెలిసినవానికి సమాధానము చెప్పుట మరింత సులభము. స్వల్ప జ్ఞానము కలిగి సర్వజ్ఞుడనని గర్వపడువానిని సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మయు రంజింపజేయలేడు.

–: ooo :–

నవ వసంతం

మనిషి ఎందరికో ఆధారంగా నిలుస్తాడు. కడకు తానే ఒకరి మీద ఆధారపడే స్థితికి చేరుకుంటాడు. నిర్లక్ష్యాలను నిరాదరణలను నిత్యం గమనిస్తూనే ఎందుకో వాటి కోసమే ఎదురుచూస్తాడు. వృద్ధాప్యంలో శరీరం బలహీనపడ వచ్చు కానీ, మనసు మాత్రం ప్రతినిత్యం కొత్త రెక్కలు తొడుగుతుంది. వృద్ధాప్యం ఎడారికాదు – అనుభవాలతో పండిన మహావృక్షం. అనుభవాలను నలుగురికీ పంచడంలోనే ఆనందం ఉంది, ఆశించడంలో లేదు అంటున్నారు ప్రముఖ మానసిక వైద్య నిపుణులు.

కొండంత ఉదాసీనతను గుండెల మీద మోస్తూ ఎంతో మంది వృద్ధులు కనపడతారు. ఉదాసీనత దుఃఖం లాంటిదే. ఏదో పోగొట్టుకున్నామన్న భావనే ఏ దుఃఖానికైనా ప్రధాన కారణంగా ఉంటుంది. నష్టపోయామనో లేదా మోసపోయాననో భావించినప్పుడు కూడా ఈ ఉదాసీనత వెంటాడుతుంది. కుటుంబ సభ్యులు దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లినప్పుడో లేదా మానసికంగా దూరమైనప్పుడో ఈ ఉదాసీనత మరింత తీవ్ర రూపం దాలుస్తుంది.

బంధాలు, ప్రేమానురాగాలు సహజమే. కానీ వాటిమీద పూర్తిగా ఆధార పడినప్పుడే అవి బాధిస్తాయి. తనవాళ్ల ప్రేమానురాగాలను ఆశించడం, వారు తమకు అన్ని వేళలా ఆధారంగా ఉంటారని భావించడం కడకు దుఃఖాన్నే మిగులుస్తాయి. తననెవరూ పలకరించడం లేదని, ప్రేమతో చూడటం లేదని బాధపడటం అంటే ఏమిటి? ఇతరుల పలకరింపుల మీద, ప్రేమ మీద నువ్వు ఆధారపడి ఉన్నావని అర్థం. స్వతంత్ర జీవనాన్ని నిర్మించుకోవడంలో చూపిన నిర్లక్ష్యమే దీనికి కారణం.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలే తమ సమస్తమని భావిస్తారు. తమ ఆలోచనలన్నిటినీ వారిచుట్టే కేంద్రీకరిస్తారు. తమ శక్తియుక్తులు, తమకున్న వనరులన్నీ వారికోసమే వెచ్చిస్తారు. పిల్లల భద్రత, భవిష్యత్తే వారికి అత్యంత ప్రధానమవుతుంది. ఈ స్థితిలో కావాలనుకున్నదల్లా పొందడం తప్ప పిల్లలకు ఇంకేమీ అర్థం కాదు. తను అడిగింది తనకు లభించడానికి అవతల ఎంత నష్టం జరుగుతుందో చెప్పే ప్రయత్నం తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ చెయ్యరు. దీనివల్ల పిల్లల్లో ఎంత సేపూ తన అవసరాల గురించి ఆలోచించే స్వభావమే వృద్ధి చెందుతుంది. అంతే తప్ప ఇతర విషయాలేవీ బోధపడవు.

పిల్లలకు తమ సమస్తాన్నీ వెచ్చించే క్రమంలో వారి నుండి ఆశించే బీజాలు కూడా తల్లిదండ్రుల్లో అంకురిస్తాయి. మేము వృద్ధులమయ్యాక వీరు మా బాగోగులు చూసుకుంటారని, ప్రేమ – గౌరవాలతో చూస్తారని ఆశలు పెట్టుకుంటారు. అయితే చాలా మంది ఆశలు తీవ్రంగా దెబ్బ తింటాయి. ఇది వారిని తీవ్రమైన ఆత్మక్షోభకు గురిచేస్తుంది.

ప్రతిక్షణం పిల్లలకు వారి భద్రత, భవిష్యత్తు గురించే ఆలోచించేలా తల్లిదండ్రులే చేస్తారు. మరో విషయమేదీ మనసులోకి రానివ్వ వద్దని చెబుతారు. దీనికి అనుగుణంగానే వారు అనుక్షణం వారు తమ భవిష్యత్తు గురించి, వారు అందుకో బోయే ఉన్నత స్థానం గురించి, వారి సుఖవంతమైన జీవితం గురించే ఆలోచిస్తారు.

వాటికోసం ఘర్షణ పడుతూ ఉండిపోతారు. వారి మనసులో గతానికి సంబంధించిన అంశాలేమీ ఉండవు. చివరికి తల్లిదండ్రులు కూడా గతం జాబితాలో చేరిపోతారు. అందుకే వారి గురించి ఆలోచించడమూ, వారి పట్ల తమకో బాధ్యత ఉందన్న విషయం కూడా మరిచిపోతారు. తల్లితండ్రులతో క్రమంగా మనస్సు డిస్‌కనెక్ట్ అవుతుంది.

రిటైర్ అయ్యాక వచ్చిన డబ్బును కొంతమంది కొడుకుల చేతిలో పెడతారు. వారు తిరిగి ఇస్తామంటే నమ్ముతారు. వారు తిరిగి ఇవ్వకపోతే వీరి బతుకు రోడ్డున పడుతుంది. కన్న కొడుకుల చేతిలోనే మోసపోయామే అన్న బాధ

వృద్ధులను అన్నిటికన్నా ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. పిల్లలకు ఇచ్చిందేదీ తిరిగి ఆశించకూడదని, తిరిగి ఆశించేదేదీ పిల్లలకు ఇవ్వకూడదని తల్లిదండ్రులు గ్రహించడం చాలా అవసరం.

తనవాళ్లంతా దూరదూరంగా వెళ్ళిపోయారన్న వేదన వృద్ధులను పిండేస్తూ ఉంటుంది. నిజానికి ఏ మనిషైనా అంతిమంగా ఒంటరే కదా? ఒంటరితనం ఒక లోపం కాదు. అదే నిజమైన స్థితి. దశాబ్దాలుగా బంధాలకు బాగా అలవాటుపడిపోయాం. అందుకే ఒంటరితనం భారంగా కనిపిస్తుంది. ఒంటరితనంలోని సహజత్వాన్ని గ్రహించినప్పుడు ఒంటరి తనమే నిజమైన జీవితమని తెలుస్తుంది. భయాందోళనలేవీ మనసును తాకవు.

ఇతరులు తనకు సహాయపడితే బావుండునని ఆశించిన మరుక్షణం శరీరం నిర్జీవంగా మారుతుంది. ఇతరులకు తనేమైనా సహాయపడగలనా అని ఆలోచించగానే శరీరం శక్తివంతంగా మారుతుంది. తన గౌరవమర్యాదలకు తగదని ఖాళీగా ఉండడంలో కలిగే మేలేమిటి? పని నైపుణ్యానికి హోదా ఉంది కానీ, పనికిలేదు కదా! ఎంత సేపూ తన వృద్ధాప్యం మీదే తన దృష్టిని నిలుపకుండా పనిపాటల్లో ఇతరులకు సహకరించడంలో గడపడం ఉల్లాసాన్నిస్తుంది.

ప్రేమ గుణాన్ని కలిగి ఉండాలేకానీ, ఎవరి నుంచి ప్రేమను ఆశించ కూడదు. అదే వృద్ధాప్యంలో ప్రశాంతతనిస్తుంది. సూర్యుడు అస్తమిస్తున్నట్టు కనపడతాడు. అతని రంగూ రూపు మారవచ్చు. కానీ అస్తమించడు. నిరంతరంగా సాగిపోతూనే ఉంటాడు. అలాగే వృద్ధాప్యంలో శారీరకమైన మార్పులు రావచ్చు. కానీ అతని మానసిక శక్తిలో ఏ మార్పుండదు. పైగా అది వేయింతలుగా పెరుగుతుంది. ఆ శక్తిని దర్శించగలిగితే తనకు తానే ఒక ఆధారమవుతాడు. నాలుగు లేత మనసులకు ఒక వెలుగు బాటవుతాడు.

-: ooo :-

ఆత్మ గౌరవంతో జీవించండి

ప్రతి మనిషి గౌరవం కోరుకుంటాడు. ఇతరులు ఆ వ్యక్తిని గౌరవించాలంటే ఆ వ్యక్తికి ఆత్మగౌరవం ఉండి తీరాలి. తనను తాను గౌరవించుకోలేని వ్యక్తిని ఇతరులూ గౌరవించలేరు. కాబట్టి మీరు ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరించాలంటే ఈ ఆరు సూత్రాలు పాటించండి.

1. పాజిటివ్ దృక్పథం కలిగి ఉండండి:

జీవితంలో పాజిటివ్ దృక్పథం మాత్రమే సక్సెస్‌ని, ఆనందాన్ని అందిస్తుంది. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే వ్యక్తిని ఏ అడ్డంకులూ, పరాజయాలూ ఆపలేవు. ఎందుకంటే అతడు ప్రతి విషయాన్ని పాజిటివ్‌గా తీసుకుంటాడు కాబట్టి. అడ్డంకుల్ని అధిగమించడానికి, పరాజయాలకు పునాదులుగా భావించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే వ్యక్తికి డిప్రెషన్, కోపం లాంటివి ఉండవు. నెగిటివ్ ఫీలింగ్ లేని వ్యక్తికి ఆత్మగౌరవం ఉంటుంది. పాజిటివ్ దృక్పథం ఉన్న వ్యక్తి పక్కన ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటారు.

2. వాస్తవ దృక్పథం కలిగి ఉండాలి:

వాస్తవ దృక్పథం ఉన్న వ్యక్తికి కాన్ఫిడెన్స్ మాత్రమే ఉంటుంది. అది ఓవర్ కాన్ఫిడెన్స్‌గా మారదు. వాస్తవ దృక్పథం వల్లే తనకు జీవితంలో ఏం కావాలి? అందుకు తన సమర్థత సరిపోతుందా? తదితర అంశాలపట్ల అవగాహన ఉంటుంది. ప్రాక్టికాలిటీ ఉండి కష్టపడడం, తెలివిగా వ్యవహరించడం ఎంత ముఖ్యమో తెలుసుకుంటాడు.

3. ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి ఉండాలి:

ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా తొణకకుండా, తన సమర్థత పట్ల ఆత్మ

విశ్వాసం కలిగి ఉంటే చాలు. ఆ ఆత్మవిశ్వాసం ఎంత కష్టాన్నయినా భరించేలా చేస్తుంది. ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా అధిగమించేలా చేస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి ఉన్న వ్యక్తి ఆత్మగౌరవంతో మెలగగలుగుతాడు. అభద్రతా భావం ఆ వ్యక్తి దగ్గర కనిపించదు కాబట్టి అతడిని అందరూ అభిమానిస్తారు.

4. ఇతరులను అభినందించాలి:

ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం లేని వ్యక్తి మాత్రమే ఇతరులను విమర్శించడం, వాదనను అడ్డుకోవడం చేస్తాడు. వారి ఈ తరహా ప్రవర్తన కారణంగా ఇతరుల గౌరవానికి భంగం కలగడమే కాకుండా, వారు చులకన అవుతారు. ఎప్పుడూ ఇతరులలో తప్పులను మాత్రమే వెతికే వ్యక్తిని ఎవ్వరూ గౌరవించలేరు. ఎవరైతే ఆత్మగౌరవంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరిస్తారో వారు ఇతరులను అభినందిస్తారు. ఇతరులను అభినందించడం, గౌరవించడం తమ తాలూకు ఆత్మగౌరవాన్ని పెరిగేలా చేస్తాయని వారికి తెలుసు.

5. హాయిగా నవ్వండి:

మీరు నవ్వితే ఇతరులు నవ్వకుంటే ఎలా ఉంటుంది? వాళ్లు బహుశా అసూయాపరులో, మీకు బాధ మాత్రమే కలిగించే వ్యక్తులని మీరు అనుకుంటారు. అలాగే ఆనందం కలిగించే విషయాలపట్ల, ఇతరుల విజయాల పట్ల హాయిగా, మనస్ఫూర్తిగా నవ్వండి. మీరెంతో ఆత్మగౌరవం కలిగి ఉంటే తప్ప హాయిగా నవ్వలేరు. మరొక విషయం – మీరు నవ్వితే ప్రపంచం మొత్తం ఆనందంగా నవ్వుతుంది. మీరు ఏడిస్తే మీరు మాత్రమే ఏడవాల్సి వస్తుంది. ఆత్మగౌరవం కలిగిన వ్యక్తి ఏడవడు. ఈ ప్రపంచాన్ని సంతోషపెట్టేస్తాడు.

6. జాగ్రత్తగా చూసుకోండి:

తనపట్ల తను జాగ్రత్త వహించడం కాదు, తన వారి పట్ల కూడా జాగ్రత్త వహించాలి. తల్లిదండ్రులుగా, బిడ్డలుగా, స్నేహితులుగా, అధికారిగా – అందరిలో 'నేనున్నాను' అనే భరోసా కలిగించ గలిగితే చాలు. మీరెంతో ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరిస్తున్నట్లే.

ఆత్మగౌరవం కలిగిన వ్యక్తి చివరి క్షణాల్లో కూడా సంతృప్తిగా మరణిస్తాడు.

కాబట్టి మీరెంతవరకూ ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరిస్తున్నారో పరిశీలించు కోండి. మనలో మంచి లక్షణాలు పెంచుకోవాలన్న తపన ఉండాలి. "నేను ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండాలి" అనుకుంటే, క్రమంగా ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరిస్తే ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరించడం సాధ్యపడు తుంది. అలాగే ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగేలా చేస్తుంది.

మంచి లేదా చెడు లక్షణాలన్నీ ఒకదాని మీద మరొకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. కోపం ఎక్కువగా ఉంటే, డిప్రెషన్ కూడా అదేస్థాయిలో ఉంటుంది.

మీరు మంచి లక్షణాలు మీలో పెంచుకోవాలని కోరుకొనండి. ఆత్మగౌరవం వ్యక్తికి ఉండి తీరాల్సిన మంచి లక్షణం.

-: ooo :-

పూలలో సువాసన, నువ్వులలో నూనె, కర్రలో (ఇంధనంలో) అగ్ని,
పాలలో నెయ్యి, చెరకులో బెల్లం ఉండటం గ్రహించినట్లే,
దేహంలో జీవాత్మ పరమాత్మలను గ్రహించు.

వస్తువు ఒకటే. చూసే వాడిని బట్టి వేరువేరుగా కనిపిస్తాయి.
శరీరాన్ని చూస్తే యోగికి తోలుతిత్తిలా కనిపిస్తుంది.
కామంతో ఉన్నవాడికి తనకోరికను తీర్చేదిగా కనిపిస్తుంది.
క్రూరమృగానికి మాంసపిండంలా కనిపిస్తుంది.

విదుర నీతులు

1. మనుషులలో పరస్పర భేదం కలిగించేవారు, తమ లాభమే ప్రధానంగా భావించేవారు, సిగ్గులేని వారు, మంకుపట్టుగలవారు, లోకంలో పాపాత్ములుగా ప్రసిద్ధి చెందుతారు. అట్టి వారితో సహవాసం వద్దు.

2. కలిసి భోజనం చేయడం, చక్కగా మాట్లాడుకోవడం, ఒకరిని ఒకరు ప్రీతిగా చూసుకోవడం అనేవి బంధువులు పరస్పరం చేయదగినవి. వైరం అనేది ఎప్పుడూ మంచిది కాదు.

3. జ్ఞాతులు (దాయాదులు) ఒకరిని ఒకరు తరింప చేసుకుందురు, ముంచుకుందురు కూడా. మంచి ప్రవర్తన కలవారు తరింపచేసుకోగా చెడు నడత గలవారు ముంచుకుందురు.

4. చొరవతో పనులకు పూనుకోవడం, ఇంద్రియాలను అణచుకోవడం, సమర్థత, ఏమరుపాటు లేకపోవడం, ధైర్యం, జ్ఞాపకశక్తి, బాగా ఆలోచించాక పని ప్రారంభించడం – ఈ లక్షణాలు గలవాడి దగ్గరకు లక్ష్మీదేవి తనంతట తానే చేరుతుంది.

5. స్థూలకాయులకు వ్యాయామం, కొండలకు నీరు, స్త్రీలకు పురుష సంభోగం లేకపోవటం, మనసునకు కఠినమైన పలుకులు పలకడం – ఇవన్నీ వృద్ధాప్యాన్ని కల్గిస్తాయి. జీవితంపై ఆసక్తిని తగ్గిస్తాయి.

6. ఎవడు దానంతో మిత్రుణ్ణి, యుద్ధరంగంలో శత్రువులను, అన్నపానా దులతో భార్యను, తన వశంలో వుంచుకుంటాడో వారి జీవితం ధన్యమైనదిగా భావించాలి.

7. ఈ భూమి మీద ఉన్న ధాన్యం, బంగారం, పశువులు, స్త్రీలు, సంపద అన్నీ కూడా ఒక మనిషి ఆశను తీర్చడానికి సరిపోవు. ఈ విషయాన్ని నరుడు గమనించి వీటిపై మోహాన్ని పెంచుకోకూడదు.

8. అవసరం కలిగినప్పుడు తోడ్పడేవాడు, ఇతర సమయాల్లో దూరంగా వుండేవారు పండితులు. మిగతా వారందరూ కార్యసిద్ధికి ఆటంకం కలిగించేవారే.

9. ఇతరులను మోసగించనివాడు, సమర్థుడు, చేసిన మేలు మరువనివాడు, బుద్ధిమంతుడు, సరళ స్వభావుడు కాల మహిమచేత తాత్కాలికంగా సంపదను కోల్పోయినా అతనికి ఎందరివో అండదండలు వుంటాయి.

10. మంచి ప్రవర్తనలేని వానిని, తెలివితక్కువ వానిని, ఈర్ష్యగలవానిని, ధర్మస్వభావుడు కాని వానిని, పరుషంగా మాట్లాడేవానిని, కోపిష్టి స్వభావిని, అనర్థాలు శీఘ్రంగా వచ్చి చేరుతాయి.

11. వివేకం కలవాడు మూర్ఖుడు చేసే వ్యర్థ కలహాలను చేయకూడదు. వాటిని వదిలివేయడం వల్ల లోకంలో కీర్తిని పొందుతాడు.

12. నమ్మరాని మనిషి మీద నమ్మకముంచవద్దు. నమ్మదగిన వానిని కూడా అతిగా నమ్మవద్దు.

13. గర్వంలేని వాడు, సమర్థుడు, పని మంతుడు, దయగలవాడు, మంచి ప్రవర్తన కలవాడు, ఇతరుల మాయలకు వశంకాని వాడు, ఆరోగ్య వంతుడు, యుక్తివంతుడు, మృదుభాషి - ఈ ఎనిమిది గుణాలు వున్నవాణ్ణి దూత అంటారు.

14. ముసలితనం అందాన్ని తొలగిస్తుంది. ఆశ-ధైర్యాన్ని, మృత్యువు - ప్రాణాన్ని, అసూయ - ధర్మాన్ని, కామం - సిగ్గును, చెడ్డవారి సేవ - శీలాన్ని, కోపం - సంపదను, మొండి పట్టుదల - సమస్తాన్ని నశింపచేస్తాయి.

15. ఒక మనిషి మన విషయంలో ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో మనం అతని విషయంలోనూ అలాగే ప్రవర్తించాలి. అదే ధర్మం. మాయలు పన్నేవాడి విషయంలో మనం కూడా మాయల్ని ప్రయోగించాలి. మంచి మార్గంలో ప్రవర్తించే వాళ్లతో మంచి ప్రవర్తనతో మెలగాలి.

16. నడవడిని ప్రయత్న పూర్వకంగా కాపాడుకోవాలి. సంపద వస్తుంది, పోతుంది. సంపద పోయినవాడు అల్పుడు కాడు. అయితే శీలం పోయినవాడు చచ్చినవాడితో సమానం.

17. అసూయకలవాడు, ఇతరులను హింసించువాడు, కఠినంగా మాట్లాడే వాడు, పగపెట్టుకొనే వాడు, మోసగాడు - వీరు పాపాలు చేస్తూ దుఃఖాన్ని పొందుతారు.

18. మత్తులో ఉన్నవాడు, పొరపాటుపడేవాడు, పిచ్చివాడు, అలిసి పోయినవాడు, కోపిష్టి, ఆకలిగొన్నవాడు, తొందరపాటు వున్నవాడు, ఎక్కువ ఆశగలవాడు, భయంతోవున్న వాడు, కాముకుడు వీరితో పండితుడైన వాడు సహవాసం చేయకూడదు.

19. జబ్బులు లేకపోవడం, అప్పులు లేకపోవడం, మంచివారితో సహవాసం, పరాధీనంకాని జీవనోపాధి, భయం లేని జీవితం - ఈ ఐదూ మనిషికి లోకంలో సుఖాన్ని కలిగిస్తాయి.

20. సత్యం, దానం, సహనం, ధైర్యం - ఈ నాలుగు గుణాలను మానవుడు ఎప్పటికీ విడువ రాదు. సోమరితనం, అసూయ విడువవలెను.

21. పిలవకుండానే ఎక్కడికైనా వెళ్ళేవాడు, అడగకుండానే చాలా విషయాలు చెప్పేవాడు, నమ్మకూడని వానిపై నమ్మకం ఉంచేవాడు - ఇవన్నీ మూఢబుద్ధి గల మానవుని లక్షణాలు.

కొన్ని నీతులు

1. పట్టుదలే విజయానికి పట్టుగొమ్మ.
2. పరులను గోతిలో తోయాలనుకున్నవాడు ఆ గోతిలో తానే పడతాడు.
3. ఆకాశానికన్న ఉన్నతమైనది పితృ హృదయం.
4. మానవుని దివ్యకవచం ధర్మం! ఆ ధర్మాన్ని విసర్జించినవాడు నాశనం గాక తప్పదు.
5. ద్వేషం మానవుని పాలిట ప్రథమ శత్రువు.
6. జీవితంలో ఎవ్వరూ తప్పించుకోలేనిది చావు ఒక్కటే.
7. బాగుపడేవారిని పాడుచెయ్యడం, పాడయ్యేవారిని బాగు చెయ్యడం అసాధ్యం.
8. తల్లిదండ్రులు చెప్పినపని చేయనివాడు, వారు చెప్పిన మాట లెక్కచేయని వాడు కొడుకు కాదు. కొడుకు కానివానికి తండ్రి ఆస్తిమీద అధికారం ఉండదు.
9. ఒక విషయాన్ని మరచిన వానికి మళ్లీ గుర్తు చేయొచ్చు. విషయం తెలియనివానికి ఎన్నోపాట్లు పడి తెలియ చెప్పవచ్చు. విషయం తెలిసి వుండి తెలియనట్లు నటించేవాడికి తెలియజెప్పటం ఆ బ్రహ్మకి కూడా సాధ్యం కాదు.
10. కాలికి గుచ్చుకున్నా, ముల్లు తీసివేయకుంటే ఒక్కోసారి ప్రాణానికే అపాయం అవుతుంది. అదేవిధంగా అపకారం చేసినవాడు ఎంతటి అల్పుడైనా నమ్మి దగ్గర వుంచుకోవడం మంచిది కాదు.
11. తల్లి, తండ్రి, ఆచార్యుడు, అగ్నిదేవుడు – ఈ నలుగురు గృహస్థుడికి ప్రధానమైనవారు. వీరిని పూజించి ప్రసన్నులను చేసుకున్నవాడు ఈ లోకంలో ధన్యాత్ముడు అవుతాడు.

-: ooo :-

మహనీయుల మధుర వాక్యాలు

1. "అసంభవం" అనే పదం అసమర్థుల నిఘంటువుల్లోనే కనిపిస్తుంది.
2. ఏ రంగంలోనైనా సామర్థ్యం సాధించాలంటే – మూడు గుణాలు అత్యవసరం. – ఆసక్తి, అధ్యయనం, సాధన.
3. ఒక వ్యక్తికి ఎంత సామర్థ్యం ఉన్నా, ఆత్మగౌరవం లేనిదే అదంతా దండగే.
4. కొత్త సామర్థ్యాలు సాధించుకున్న వ్యక్తి వాటిని ఉపయోగించే అవకాశాలు వచ్చేదాకా ఎదురు చూస్తాడు. అవి వృథా అయిపోతాయని దిగులు పడడు.
5. పైపైకి ఎదగాలనే ఆశ అందరికీ ఉంటుంది. కానీ అందుకవసరమైన సామర్థ్యం చాలా తక్కువ మందిలోనే ఉంటుంది. అదే విషాదం.
6. వయసు పెరిగే కొద్దీ మన సామర్థ్యాలకున్న పరిమితులేమిటో తెలుసుకోగలుగుతాం.
7. ఎవరైనా నిన్ను ఒకసారి మోసం చేస్తే ఆ పాపం వారిదే. రెండుసార్లు మోసం చేయగలిగితే ఆ లోపం నీదే.
8. నాలుకను అదుపులో పెట్టుకోవడమే నిజమైన యోగసాధన.
9. ఏదైనా దురదృష్టకర సంఘటన జరిగినప్పుడు, జరిగిన దాన్ని వెనక్కి తిప్పలేమని గ్రహించి దాన్ని ఆమోదించగలగాలి. దానివల్ల కలిగే పరిణామాల్ని ఎదుర్కోవడంలో ఇది మొదటి మెట్టు.
10. కత్తి చేసే గాయం కన్నా మాట చేసే గాయం లోతు.

11. నీ మనసులో నీకు ప్రశాంతత దొరకకపోతే మరెక్కడో దాన్ని వెతకడం వెర్రితనం.

12. తళుకు బెళుకు వస్తువులు చూసి మోహితుడై మూర్ఖుడు మరో మూఢుని వెంట పరుగెత్తుతాడు. కాగా ఇందుకు వ్యతిరేకంగా వివేకి మాత్రం శ్రద్ధయే ఉత్కృష్టమైన ఆభరణమని భావిస్తాడు.

13. మధురమైన ఒక పండు తింటామన్న ఆలోచనే నిజంగా ఆ పండు తినడం కన్నా ఎక్కువ ఆనందాన్నిస్తుంది.

14. ఒక వ్యక్తి చెప్పే మాటల్ని ఎవరూ శ్రద్ధగా వినడం లేదంటే, ఆ వ్యక్తి 'తెలివి తక్కువ వాడు' అని చెప్పకనే చెబుతున్నారన్నమాట.

15. ఇనుముతో చేరడం వల్ల నిప్పుకు సుత్తి దెబ్బల బాధ కలిగే విధంగా చెడ్డవానితో స్నేహం చేసిన సజ్జనులకైనా అవమానం, హాని కలుగుతాయి సుమా!.

16. రంగుకంటే గుణం గొప్పది. స్వరూపం కంటే స్వభావం గొప్పది. కస్తూరి చూడడానికి నల్లగా ఉన్నప్పటికీ దాని పరిమళం దశదిశలా వ్యాపిస్తుంది. అదే విధంగా గురువు అందంగా లేకపోయినప్పటికీ అతడి జ్ఞానం గొప్పది.

17. సరైన దృక్పథాన్ని అవలంబించడం ద్వారా ప్రతికూల అంశాల్ని, వత్తిడిని, అనుకూలమైనవిగా మార్చుకోవచ్చు.

18. శ్రమ నీ ఆయుధమైతే... విజయం నీకు బానిస అవుతుంది

19. జీవితంలో మీ స్థాయిని నిర్ణయించేది మీ తెలివి కాదు, మీ వైఖరే.

20. సర్దుకుపోవడం తెలిసిన మనిషికి ఎలా జీవించాలో తెలిసినట్టే.

21. దుష్టుడెప్పుడూ ఆడంబరంగా ఆర్భాటంగా వాగుతుంటాడు. సజ్జనుడు ఇందుకు వ్యతిరేకంగా సౌమ్యంగా మాట్లాడుతాడు. కంచు మోగినట్లు కనకం మోగదు కదా.

22 తప్పుల్ని పదే పదే క్షమించడం మరో పెద్ద తప్పుకు దారి తీస్తుంది.

23. ప్రతి కర్మలోనూ మంచి చెడ్డలు కలిసే ఉంటాయి. కొద్దిగా అయినా మేలు చేకూర్చని కర్మ ఉండదు. కొద్దిగా అయినా కీడు చేయని కర్మ కూడా ఉండదు. అయినా నిర్విరామంగా కర్మలు చేయక తప్పదని శాస్త్రం చెబుతున్నది.

24. తన ధర్మం ఎంత గుణహీనంగా కనిపించినప్పటికీ ఇతరుల ధర్మం కంటే స్వధర్మమే మేలు. స్వధర్మం ఆచరించడంలో మరణించినా మేలే. పరధర్మాచరణం భయావహమైనది.

25. బట్టలు తనకెలాంటి హానీ చేయకపోయినా అవి ఎంత విలువగలవి అయినా, పెట్టెలో ఉన్నా వాటి దగ్గరకు వెళ్ళి చిమ్మట పురుగు వాటిని కొరికేస్తుంది. అలాగే సజ్జనుడు ఒదిగి వున్నా కూడా దుర్జనుడు ఓర్వలేక వాడికి అపకారం చేస్తాడు.

26. విషంతో కూడిన తృష్ణకు వశుడవు కావద్దు. గడ్డి వేగంగా అల్లుకుపోయినట్లు తృష్ణ వలన శోకాలు ప్రజ్వలించి నిన్ను నిరంతరం బాధిస్తాయి.

27. మీరేపనయితే చెయ్యలేరని ఇతరులు మిమ్మల్ని పదే పదే నిరుత్సాహ పరుస్తారో, ఆ పనిని ఒకేసారి చేసి చూపించండి. ఇక వాళ్ల మాటల్ని మీరెన్నడూ పట్టించుకోరు.

28. నాకే అన్నీ తెలుసనుకునే వ్యక్తి కంటే, అతనితో వాదించే వాడే ఎక్కువ మూర్ఖుడు.

29. మూర్ఖునితో వాదించి వాణ్ణి విసిగించడం సబబు కాదు, మూర్ఖుని మాట వినడం తగదు. వెర్రికుక్కను వెంట పెట్టుకుని వేటకు పోవడం మూర్ఖుని మాట వినడం వంటిది.

30. ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత కష్టమైన పని ఏమిటంటే – ఒక పని చెయ్యడం ఎలాగో మనకి తెలిసి ఉండి కూడా, ఇతరులు దాన్ని తప్పుగా చేస్తుంటే, మౌనంగా చూస్తూ ఉండగలగడం.

31. ముసలితనమంటే శారీరక శక్తి క్షీణించడం కాదు, మనోబలం సన్నగిల్లడం.

32. మన వ్యక్తిత్వంలో ఏదైనా మచ్చ ఉందనుకోండి. ఇతరుల్లో మచ్చలన్నీ వెదికి, బయట పెట్టడానికి ఎంతో ఆసక్తిగా ఉపక్రమిస్తాం.

33. నిన్ను చూసి నవ్వే ప్రపంచాన్ని చూసి నవ్వగలగడమే నీ తొలి విజయం.

34. కొందర్ని ఎల్లకాలమూ మోసపుచ్చగలరు, అందర్నీ కొంతకాలం పాటు మోసగించగలరు. కానీ అందర్ని ఎల్లకాలమూ మీరు మోసగించలేరు.

35. వెనకటి కొకడు తల్లిదండ్రుల్ని చంపేసి, జడ్జిగారిని నేను అనాథను దేవరా అని వేడుకున్నాడట.

36. స్నేహితుడితో మాట్లాడటం అంటే - మనసులో కాకుండా పైకి ఆలోచించుకోవడమే.

37. ధైర్యవంతుడు అప్పుడప్పుడు అరుదుగా దుందుడుకు చర్యలు చేయొచ్చు కానీ ఇతరులను బెదిరించే వాడెప్పుడూ పిరికిపందే.

38. మనిషికున్న సంపద అతడిని స్వతంత్రుడ్ని చెయ్యదు. అతి తక్కువ అవసరాల్ని కలిగి, సామాన్యంగా జీవించడమే అతడ్ని స్వతంత్రుడ్ని చేస్తుంది.

39. అసూయ నిండా పిరికితనం, సిగ్గు కలిసి ఉన్నాయి. అయితే నాలో అసూయ ఉందని ఎవ్వడూ ఏనాడూ ఒప్పుకున్న పాపాన పోలేదు.

40. సిగ్గుపడాల్సింది నేరం చేసినప్పుడు... శిక్ష అనుభవించేటప్పుడు కాదు.

41. అబద్ధాల కోరు అసత్యాన్ని సత్యంగా చూపడం ప్రారంభించి చివరకు సత్యాన్నే అసత్యంగా చూపిస్తాడు.

42. మీ శత్రువుల్ని నిరంతరం గమనించండి. ఎందుకంటే మీరు చేసే పొరపాట్లనీ, తప్పుల్నీ ముందు గుర్తించేది వాళ్లే...

43. పిరికిపందలకు భయం అనేది మహా బాధాకరమైనది. సాహసవంతులకు మృత్యువు సైతం అంత బాధాకరమైనది కాదు.

44. మనసులో కావలసినంత దృఢత్వం ఉన్నప్పుడు, తొందరపాటు అనేదే ఉండదు.

45. మన లోపాలు ఇతరులకు చెప్పకుండా మనకు మాత్రమే తెలిపే వ్యక్తే నిజమైన మిత్రుడు.

46. నీ కంటే మంచి వ్యక్తితోనే స్నేహం చేయడం ఉత్తమం.

47. అపాత్రాదానం చేయడం దుర్గుణం కిందికి వస్తుంది.

48. నీ బెదిరింపులు నాకేమీ హాని కలిగించవు. ఎందుచేతనంటే చిత్తశుద్ధి అనే కవచం తొడుక్కున్న నాకు నీ బెదిరింపులు కేవలం గాలి వంటివే.

49. దుర్మార్గునికి ధనం, గౌరవం ఇవ్వడం నిజానికి జ్వరం వచ్చిన వ్యక్తికి మద్యం ఇవ్వడం లాంటిది సుమా.

50. మామూలు మనిషికి ప్రాణం చాలా విలువైంది. కానీ గౌరవస్తుడికి గౌరవం ప్రాణం కంటే విలువైంది.

51. ఒక వ్యక్తి గుణగణాలు పరిశీలించాలనుకుంటే అతనికి అధికారం ఇచ్చి చూడండి.

52. ఎప్పుడూ తీసుకోవటమే కానీ ఇవ్వటం ఎరుగని వ్యక్తి నిలవనీటి మడుగులాంటి వ్యక్తి. నిలవ నీరులో పురుగులు, పాములు చేరుతాయి.

53. ఏ మనిషయినా పొరపాట్లు చేస్తాడు కానీ మూర్ఖుడు మాత్రమే పొరపాట్లు చేయడం కొనసాగిస్తాడు.

54. ఉత్తముడన్నవాడు ఆచితూచి మాట్లాడుతాడు; నిజాయితీగా ప్రవర్తిస్తాడు.

55. ఉద్రేకాలకు బానిస అయినవాడే బానిసల్లోకెల్లా అధ్వాన్నపు బానిస.

56. కొందరు కొడుకులు పుట్టలేదని ఏడుస్తారు. ధృతరాష్ట్రునికి నూరు మంది కొడుకులు పుట్టలేదా? వారి వల్ల అతనికి ఏం ఒరిగింది? పుత్రులు లేని శుకమహర్షికి దుర్గతి కలిగిందా? లేదే!

57. ఒక్క అంగుళం దారి మళ్లినా లక్ష్యానికి వేల మైళ్లు దూరమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

58. గత జ్ఞాపకాలతో బతికేవాడు వృద్ధుడు. భావి పథకాలతో జీవించేవాడు ఎప్పటికీ యువకుడే.

59. మనకున్న సంపదతో తృప్తి పడటం మంచిదే కానీ మనకున్న జ్ఞానంతో తృప్తి పడటమే అజ్ఞానం.

60. తను తెలుసుకున్నది చాలా ఎక్కువ అనుకుంటాడు మూర్ఖుడు. తను తెలుసుకోవాల్సింది చాలా ఎక్కువ అనుకుంటాడు వివేకి.

61. వివేకవంతుడు ముందు ఆలోచించి తరువాత మాట్లాడతాడు. అవివేకి ముందు మాట్లాడి తరువాత ఆలోచిస్తాడు.

62. మంచిగా ఉండాలనుకొని చెడును సమర్థించేకన్నా దాన్ని ఎదిరించి చెడ్డ కావడమే మేలు.

63. కోపంగా ఉండటం అంటే నిప్పును పట్టుకోవడమే. ఎదుటివాళ్ల మీదకు విసిరే లోపల అది నిన్నే దహించివేస్తుంది.

64. వివేకి ఎన్నడూ జరిగిన నష్టాన్ని తలచుకుని దిగులుపడడు, దాన్ని ఎలా భర్తీ చేయాలా అని మాత్రమే ఆలోచిస్తాడు.

65. మనుషులు రెండు రకాలు: ఒకటి పనిచేసేవాళ్లు... రెండు గొప్పలు చెప్పుకునే వాళ్లు. మొదటి తరహాలో ఉండటమే నయం, అక్కడ పోటీ తక్కువ.

66. నేను జీవిస్తున్నందుకు నా తండ్రికి రుణపడి ఉన్నాను. సుఖజీవనం గడుపుతున్నందుకు నా ఉపాధ్యాయులకు రుణపడి ఉన్నాను.

67. ప్రతి మనిషిలోనూ మంచిని చూడటం నేర్చుకుంటే మనలోని మంచి పెరుగుతుంది.

66. తెలిసి కూడా ధర్మబద్ధంగా వ్యవహరించకపోవడమే జీవితంలో ఘోర వైఫల్యం.

67. ఒక అబద్ధాన్ని కప్పి పుచ్చుకోవడానికి చాలా అబద్ధాలు చెప్పాల్సి ఉంటుంది.

68. సగం నిజం చెప్పడమంటే పెద్ద అబద్ధం చెప్పినట్లు.

69. అహంకారానికి శిక్ష ఒంటరితనమే!.

70. వృద్ధాప్యం, ఆనందం అరుదుగా కలిసి ఉంటాయి.

71. బలహీనుడైనా నిరంతర ప్రయత్నంలో భాగ్యవంతుడవుతాడు.

72. ధర్మాన్ని మనం ఆచరిస్తే అది మనల్ని రక్షిస్తుంది.

73. నీచులే ఇతరులను అవహేళన చేస్తారు.

74. నేను ఇలా ఉన్నానంటే అందుకు నా తల్లిదండ్రులే కారణం.

75. లోకంలో రెండే పాపాలున్నాయి. ఒకటి అప్పుల్లో మునగడం, రెండు అబద్ధాలాడటం.

76. వివేకవంతుడు శత్రువు నుంచి కూడా మంచిని నేర్చుకుంటాడు.

77. జీవించినంత కాలం నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి.

78. పొరపాటు చేసి దానిని అంగీకరించడానికి ఇష్టపడనివాడు ఎప్పుడూ కోపంగానే ఉంటాడు.

79. క్రోధానికి అసలు మందు ఆలస్యం చేయడమే.

80. మనిషిని కుంగదీసి చంపేది పనికాదు, దిగులు.

81. తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు మంచి సలహాలు, మంచి మార్గాన్ని మాత్రమే సూచించగలరు. కానీ వ్యక్తిత్వాన్ని మలుచుకోవడం మాత్రం వారి చేతుల్లోనే ఉంటుంది.

82. పాపం చేసే వాడు సాదా మనిషి. పాపం చూసి విచారించేవాడు ఋషి. పాపం గురించి గర్వంగా చెప్పుకునే వాడు దెయ్యం.

83. అధికారం మత్తు కలిగిస్తుంది.

84. బాకీ ఉన్న వాళ్లు బానిసల కింద లెక్క.

85. ధైర్యం లేకుండా సత్యం ఉండదు. సత్యం లేకపోతే ఏ సుగుణమూ ఉండదు.

86. ఎప్పుడూ ఫిర్యాదులు చేసేవారు సాధారణంగా యోగ్యులై ఉండరు.

87. ఒక డజను మంది వివేకవంతులు ఒక గంటలో అడిగే ప్రశ్నలకన్నా మూర్ఖుడు ఒక్క నిముషంలో ఎక్కువ ప్రశ్నలు వేయగలడు.

88. శత్రుత్వం అంటే ప్రతీకారం కోసం నిరీక్షిస్తున్న క్రోధం.

89. మనలో సామర్థ్యం తక్కువైన కొద్దీ మోసం, కుత్సితం పెరుగుతాయి.

90. ఆత్మవంచన కంటే అధ్వాన్నమైనదేదీ లేదు.

91. ఆలుమగల యుద్ధంలో మొగుని ఆయుధం తెలివి తక్కువతనం అయితే పెళ్లాం ఆయుధం కక్ష.

92. ఎదుటి వారిని భయపెట్టేలా వారించే వాళ్లు తమ తెలివి తేటలు సహజంగానే తక్కువ అని తెలియజేస్తారన్న మాట.

93. మనం మొదటి దెబ్బ కొట్టాం అంటే, వాదనలో ఓడిపోయినట్టు ఒప్పుకున్నామన్న మాట.

94. మౌనం కంటే పెద్ద తిట్టు లేదు.

95. అన్నివేళలా అన్నిచోట్లా తేలిగ్గా వ్యక్తమయ్యేది అసూయే.

96. ఆత్మగౌరవం గల వానికి అప్రతిష్ఠకన్న మరణం మిన్న.

97. మౌనాన్ని జయించగలిగే వాదన ఏదీ ఇప్పటిదాకా పుట్టలేదు.

98. మూర్ఖుడితో వాదనలో నెగ్గడం అసంభవం.

99. సాకు చెప్పడమంటే జాగ్రత్తగా అబద్ధమాడడమే.

100. తప్పులను క్షమించావంటే ఆ తప్పు తీవ్రతను పెంచావన్నమాట.

101. ఆశ మానవుణ్ణి గొప్పవాణ్ణి చేస్తుంది. కాని దురాశ మానవుణ్ణి నీచుణ్ణి చేస్తుంది.

102. అజ్ఞానాన్ని చక్కదిద్దుకోవచ్చు కానీ మూర్ఖత్వాన్ని చక్కదిద్దడం అసాధ్యం.

103. వైఫల్యానికి కారణం శక్తి లోపమే తప్ప – పెట్టుబడి లోపం కాదు.

104. మూర్ఖుడి దగ్గర ధనం ఎంతో కాలం నిలవదు.

105. దుర్జనుడికి సహాయం చేయడం, సజ్జనుడికి హాని చేయడమంత ప్రమాదకరం.

106. తెలివిగల తండ్రి మాత్రమే తన కుమారుని స్వభావం గ్రహిస్తాడు.

107. అసలు పోరాడకుండా ఉండడం కంటే పోరాడి ఓడిపోవడమే మేలు.

108. పొగిడే వాళ్లంత దుర్మార్గ శత్రువులెవరూ ఉండరు.

109. మిత్రుడిగా నటిస్తున్న వాడికంటే బహిరంగ శత్రువే మేలు.

110. చేసిన మేలు మరిచిపోవడం కంటే దుర్మార్గం లేదు.

111. కీర్తి క్షణికమే కానీ, అప్రతిష్ట శాశ్వతం.

102. విశ్వాసం కోల్పోయిన వాడు, గౌరవం కోల్పోయిన వాడు జీవన్మృతుడు.

103. ఒంటరిగా ఉన్నవాడంత బలవంతుడు మరొకడు లేడు.

104. న్యాయబుద్ధి ఉన్న వాళ్లకే మనశ్శాంతి సాధ్యం.

105. విమర్శ అంటే నాకిష్టం. అది నాకు మార్గదర్శక సూత్రంగా పనిచేస్తుంది.

106. కాలాన్ని చంపటం హత్యకాదు, ఆత్మహత్య.

107. విశ్రాంతి ఎక్కువైపోతే మెదడూ, చేతులూ తుప్పు పడతాయి.

108. ఇవాళ కాదు రేపు అని ఎప్పుడూ అనే వాళ్లు పెద్ద సోమరిపోతులు.

109. బ్రతకడానికి కాకపోయినా ఆనందం కోసమైనా శ్రమ తప్పనిసరి అవసరం.

110. విజయానికి వేయి మంది తండ్రుల వైఫల్యమే అనాథ.

111. నీలోని నేర్చుకునే శక్తి కంటే ఎక్కువ వేగంగా ఎవ్వరూ బోధించలేరు.

112. అల్పులకు అల్పవిషయాలే గొప్ప విషయాలు.

113. విశ్వాసం అన్నది ఒకసారి పోతే మళ్లీ రాదు.

114. సిగ్గు కోల్పోయిన వారిని మరణించినవారిగా నేను పరిగణిస్తా.

115. అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా మిమ్మల్ని మీరు గౌరవించుకోండి.

116. నిర్భయమే విజయానికి నిర్వచనం.

117. తనను శాసించుకోగలిగేవాడే ఇతరులనూ శాసించగలడు.

118. ఇతరులు మీ తప్పును భూతద్దంలో చూపకముందే మీ తప్పును ఒప్పుకోండి.

119. మనలో లోపాలే లేవనుకోవడానికి మించిన తప్పిదం మరొకటి లేదు.

120. ప్రవర్తన అద్దంలాంటిది. ప్రతి మనిషి ప్రతిబింబం అందులో కనిపిస్తుంది.

121. చాలా మంది మనుషుల్లో ఉండనిది, జంతువుల్లో ఉండేది విశ్వాసం.

122. ఆత్మస్తుతి వినాశనానికి, ఆత్మ విమర్శ వికాసానికి దారితీస్తాయి.

123. తన మీద తనకే నమ్మకం లేని వ్యక్తి ఇతరుల్ని ఎలా నమ్మగలడు.

124. అప్పు ఆనందంతో ప్రారంభమై బాధతో అంతమవుతుంది.

125. నిజం ఇంకా బయల్దేరక ముందే అబద్ధం ప్రపంచాన్నంతటినీ చుట్టి వస్తుంది.

126. అవినీతికి పాల్పడిన వారికి చివరికి మిగిలేది ఆవేదన అవమానాలే.

127. సరిదిద్దకుండా వదిలేసిన తప్పును మించిన ఆపద మరొకటి లేదు.

128. మనలో ఆత్మోన్నతికి తోడ్పడేది ధర్మం. అధోగతి పాలుచేసేది అధర్మం.

129. పట్టుబడి సాధించుకోవలసింది కీర్తి. పదిలంగా సంరక్షించుకోవలసింది గౌరవం.

130. అనుభవం ద్వారా ఏమీ నేర్చుకోని వాళ్లే అసలు సిసలు మూర్ఖులు.

131. మనం న్యాయంగా బ్రతకకపోతే, న్యాయం మనల్ని బ్రతకనివ్వదు.

132. కష్టాల్లో ఓదార్చడానికి భగవంతుడే మిత్రుల్ని సృష్టించాడు.

133. దావానంలాగా క్రోధం అన్నది సర్వనాశనం చేసి గానీ వదలదు.

134. మూర్ఖుల ఉత్సాహం వాళ్ళకే కాదు, ప్రపంచానికీ హాని చేస్తుంది.

135. మూర్ఖుడికి వేలితో నక్షత్రాలవైపు చూపిస్తే నక్షత్రాలను కాకుండా వేలినే చూస్తాడు.

136. సోమరితనం అన్నది మూర్ఖుల సెలవు దినం లాంటిది.

137. ప్రతి తరం తన తండ్రుల తరం మీద తిరుగుబాటు చేస్తుంది. తన తాతల తరంతో స్నేహం చేస్తుంది.

138. ఒకసారి నమ్మకాన్ని వమ్ముచేసిన వాడిని ఇంకెప్పుడూ నమ్మకు.

139. అధర్మాన్ని మించిన మిత్రద్రోహం మరోటి ఉండదు.

140. ఉన్నత లక్ష్యాలు లేని వారు అల్పమైన విజయాలతోనే తృప్తిపడతారు.

141. మంచి మనిషి కనిపించడం కష్టం. మంచిని నిలబెట్టుకోవడం మరింత కష్టం.

142. ఒకే ఒక్క విజయం ఉంది. నీవు ఎన్నుకున్న మార్గాలలో నువ్వు జీవించడం.

143. అల్పుడికి అధికారమిస్తే మంచి వాళ్లనందరినీ వెళ్లగొడతాడు.

144. అర్హతలేనివారే పొగడ్తలంటే అత్యాశ పడతారు.

145. పవిత్రత లేకుంటే ఏ మనిషి సుఖశాంతులతో ఈ భూమి మీద జీవించలేడు.

146. సమస్యా పరిష్కారానికి నాలుగు మార్గాలు ఉన్నవి. 1) మీ ప్రత్యర్థి తెలివైన వాడైతే మీ తర్కం అర్థం చేసుకొని మీతో చేయి కలుపుతాడు – ఇది సామం. 2) మీ లక్ష్యం సాధించదలచుకుంటే ఎదుటివారి అవసరమేమిటో తెలిసికొనండి... – ఇది దాన. 3) మీ ప్రత్యర్థి పట్టు వదలకపోతే, మీరు మాత్రం పట్టువిడువకండి ప్రత్యర్థిని తంత్రంతో చిత్తు చేయండి. విభేదించి పాలించు అనే పథకం ప్రయోగించండి. వారి మధ్య విభేదాలు, కలతలు సృష్టించండి. – ఇది భేద. 4) ఇది కూడా సఫలం కాకపోతే ప్రత్యర్థిని శిక్షించవలసిన అగత్యం కలుగవచ్చు. ఇదంతా కూడా విఫలం అయితే అంతిమ శిక్ష విధించక తప్పదు. ప్రత్యర్థిని పూర్తిగా శాశ్వతంగా రూపుమాపాలి. – ఇది దండ.

–: ೦೦೦ :–

వేమన పద్యాలు, దాని ప్రభావం

1. అప్పు లేనివాడె యధికసంపన్నుడు
   తప్పు లేనివారు ధరణి లేరు
   గొప్ప లేని బుద్ధి కొంచమై పోవురా. విశ్వ. వేమ.

భావం: అప్పు లేకపోవడమే సంపద వున్నంత గొప్ప. ఈ లోకంలో తప్పులు లేనివారు లేరు. అప్పు మనుషుల గౌరవాన్ని దిగజారుస్తుంది. అప్పు చేయడం వృత్తిగా పెట్టుకుంటే జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అవమానాల పాలుకాకతప్పదు.

2. ఆపదందు చూడు మారయ బంధుల
   భయము వేళ చూడు బంటుతనము
   పేదపడ్డ వెనుక పెండ్లము మతి జూడు. విశ్వ. వేమ.

భావం: ఆపద సంభవించినప్పుడు ఆదుకొనేవారే నిజమైన బంధువులు. భయ సమయంలో ధైర్యం ప్రదర్శించేవారే సేవకుడు. సంపదలు హరించి పేదరికం దాపురించినప్పుడు పెళ్ళాం నైజం బయటపడుతుంది. పేదరికంలో సైతం గౌరవించే భార్య ఆదర్శవంతమైన భార్య.

3. ఋణ మొసంగు నాత డినుడగు దొలుదొల్త
   నదియు మరల నడుగు యముడుగ నగు
   అప్పు చేసి తీర్పనరయనివారికీ. విశ్వ. వేమ.

భావం: మొదట అప్పు తీసుకున్నప్పుడు ఋణదాత సర్వులకూ వెలుగు ప్రసాదించే సూర్యభగవానుడిలా కనిపిస్తాడు. అప్పు చేసి తీర్చడం వీలుకాని వారికి – ఆ అప్పు తీర్చమని అడిగితే ఆ లోకబాంధవుడే యముడిలా కనిపిస్తాడు.

4. ఎంత భూమి తిరిగి యేపాటు పడుచున్న
   అంటనీక ప్రాప్తి వెంట దిరుగు
   భూమి క్రొత్తదైన భోక్తలు క్రొత్తలా? విశ్వ. వేమ.

భావం: ఎక్కడ తిరిగినా ఎన్ని పాట్లు పడినా తన దారిద్ర్యం తనను నీడలా వీడదు. ప్రదేశాలు కొత్తవయినా అనుభవించే వ్యక్తి పాతవాడే కదా కనుక ప్రాప్తిని బట్టి ఫలం వుంటుంది కాని ప్రదేశాన్ని బట్టి కాదు.

5. కడుపు నిండ తవుడు గంపలో పెట్టిన
   చన్ను బట్టనీక తన్ను గేదె
   వారకంత లెట్లు వలతురో యూరక? విశ్వ. వేమ.

భావం: కావాల్సినంత తవుడు గంపలో పోసి మూతి ముందు పెట్టినా గేదె ఒకోసారి చన్ను తాకనివ్వదు. పాలు ఇవ్వదు. వేశ్య కూడా ఇదే విధంగా ధనం ఇవ్వకపోతే దగ్గరకు కూడా రానివ్వదు.

6. కనక మృగము భువిని కద్దు లేదనలేక
   తరుణి విడిచి పోడె దశారథియు
   దైవమైన ధనము తలచుచుండునుగాదె. విశ్వ. వేమ.

భావం: దేవుడికైనా ధనమంటే ఆశే మరి. ఆ ఆశే లేకపోతే బంగారు లేడి వుంటుందా వుండదా అని ఆలోచించకుండానే రాముడంతటి వాడు సీతను వదిలి లేడి వెంట పోతాడా? (అయితే రామాయణం ప్రకారం, రాముడు సీత వేడుక తీర్చడానికి బంగారు లేడి వెంట పరుగులు తీశాడు తప్ప బంగారం కోసం కాదు).

7. కనకమున్న వాడు కాముడు భీముడు
మిగుల తేజమలరి మెలగుచుండు
విత్తహీనుడైన వెర్రులలో నేటు, విశ్వ. వేమ.

భావం: ధనమహత్తు ఎలాంటిదంటే, ధనమున్న కురూపినైనా మన్మథుడని ప్రశంసిస్తారు. బలహీనునయినా భీముడంటూ శ్లాఘిస్తారు. ధనం లేని మనిషిని తెలివివున్నా వెర్రివానికిందనే జమకడతారు.

8. కర్ణుడొకడె కాని ఘనుడెవ్వడును లేడు
దానశీలుడంచు తలపబడెను
తలపధనము కర్ణుదాత జేసెను సుమీ! విశ్వ. వేమ.

భావం: కర్ణుడు మహాదాత అని లోకం ప్రశంసిస్తున్నది. అయితే, అతడు దాత అవడానికి మూలం ధనమే కదా! ధనం లేనివాడు దాత కాలేడు.

9. కలిమి కలిగెనేని కాముగా జూతురు
లేమిచేతచిక్క లేవు లధిపు
మదనువంటి వాని మాలగా జూతురు. విశ్వ. వేమ.

భావం: కొందరు స్త్రీలు సంపద వున్నప్పుడు భర్త వికారముగా వున్నను, మన్మథునిగా చూస్తారు. సంపద లేనప్పుడు మన్మథుని వంటి మనోహర రూపం వున్న భర్తను సైతం అత్యంత హీనంగా చూస్తారు.

10. కలిమి కలుగ సకల కులముల కెక్కువ
కలిమి భోగ భాగ్యములకు నెలవు
కలిమిలేనివాని కులమేమి కులమయా? విశ్వ. వేమ.

భావం: సంపదతో సకల భోగభాగ్యాలు సమకూరుతాయి. కాబట్టి సంపద వుంటే హీనకులానికి చెందినవాడైనా గొప్ప కులస్థునికిందే లెక్క

ధనం లేకపోతే గొప్ప కులం వాడైనా హీనకులునికిందే లెక్క. ఇది లోక సహజం.

11. కలిమినాడు మగని కామించి చూచును
లేమి చిక్కునాడు లేవకుండు
మనిన మగనినైన మడియంగ జూచును. విశ్వ. వేమ.

భావం: స్త్రీలు భర్తకు సంపద వున్ననాడు ఆప్యాయంగా గౌరవిస్తారు. అదే భర్తకు దారిద్ర్యం దాపురించినప్పుడు అతడు ఇంట్లోకి వస్తే లేవను కూడా లేవరు. ఈ దరిద్రపుగొట్టు భర్త లేకున్నా బాగుండు అనుకుంటారట.

12. కావ వలయు ధనము కాంత నెల్లప్పుడు
కావలేని వాడు చావవలయు
కాపు లేని దాని కాపురమడుగనా? విశ్వ. వేమ.

భావం: పురుషుడన్నవాడు ధనాన్ని, స్త్రీని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. అలా కాపాడుకోలేని వాడు చావటం మేలు. కాపుదల లేని కాపురం గురించి అడగాలా? అది నాశనమైపోతుంది.

13. కుడువ కూడులేక కూడ బెట్టగలేక
విడువ ముడువ లేక గడనలేక
నడువ సాగకున్న నడపీనుగందురు. విశ్వ. వేమ.

భావం: తినడానికి తిండిలేని, కూడబెట్టడానికి అసలే లేని, చావలేని, బతుకు సాగలేని దరిద్రుని జీవితం నడపీనుగు లాంటిది. అంటే, అతని జీవితం నడుస్తున్న శవం వంటిది.

14. కూలినాలి చేసి గుల్లాము పనిచేసి
తెచ్చి పెట్టజాలు మెచ్చుచుండు
లేమి చిక్కు విభుని వేమారు తిట్టును విశ్వ. వేమ.

భావం: కూలినాలి చేసో, సేవకుడిగా వుండో, ఎట్లో డబ్బులు తెచ్చి పెట్టే భర్తనే భార్య మెచ్చుకుంటుంది. మగడు ఏ కారణం చేతనైనా దరిద్రంలో చిక్కుకుంటే పదే పదే తిట్టిపోయని భార్య ఉండదు గాక ఉండదు.

15. కోమటి మదిగోరు క్షామమే యెల్లడ
వైద్యుడారుల కెపుడు వ్యాదిగోరు
ఊరివాడు ధనికుజేరగా గోరును విశ్వ. వేమ.

భావం: వివిధ వర్గాలకు, వృత్తులకు చెందిన మనుషుల స్వభావాన్ని అద్దంలో చూపించడంలో అగ్రగణ్యుడు వేమన. దేశమంతా కరువువాత పడాలని కోమటి కోరుకుంటాడు. వైద్యుడెప్పుడూ జనాలకు రోగం రావాలనే కోరుకుంటాడు. అదే విధంగా గ్రామస్తుడు ధనవంతుని ఆశ్రయించాలని ఆశిస్తాడు.

16. తనకు బంధువనుచు తానె తోడుకవచ్చి
కలిమి కలయచూచి కాంక్షపరుడు
దక్షిణల నొసంగి తరుణి నీయగజూచు విశ్వ. వేమ.

భావం: ఆశపోతు ధనవంతుని పట్టుకొని ఏదో చుట్టరికం కలిపి, అతనికి తన బిడ్డ నిచ్చి పెళ్లి చేయాలనుకుంటాడు. ధనం లేకపోతే గుణవంతుడయినా సరే, ఎవ్వరూ పిల్లనివ్వడానికి ముందుకురారు.

17. తల్లి బిడ్డలకును తగవు పుట్టించెడు
ధనము సుఖము గూర్చదని వచింత్రు
కాని, గడనలేక కడచుట యెట్లురా? విశ్వ. వేమ.

భావం: ధనం తల్లీ బిడ్డల మధ్యే తగవులు సృష్టిస్తుంది. కనుక ధనం వల్ల సుఖముండదు అని అనుకోవడమే గాని సంపాదనే లేకపోతే సంసారమే గడవదుగదా!

18. తాను కుడువలేడు తగవేది యాప్తుల
చేరనీయడట్టి చెనటి పశువు
చేనిలోన బొమ్మ చేసి కట్టినయట్లు విశ్వ. వేమ.

భావం: కొందరు ధనికులు ఉంటారు. ఉన్న సంపదతో తాము అనుభవించనూ లేరు, ఆప్తులకు సహాయపడనూ లేరు. అలాంటివాడు చేన్లో దిష్టి బొమ్మతో సమానం.

19. ధనము లేకయున్న ధైర్యంబు చిక్కదు
ధైర్యమొదవదేని ధనమొదవదు
ధనము ధైర్య మరయదగు భూమి నరులకు విశ్వ. వేమ.

భావం: ధనం లేకపోతే ధైర్యం వుండదు. ధైర్యం లేకపోతే ధనం సంపాదించడం సాధ్యం కాదు. కాబట్టి, జీవితరథం సుఖంగా సాగాలంటే మనిషికి ధనం, ధైర్యం – రెండూ అవసరమే.

20. ధనములేమి సుతులు తప్పులు నిడుదురు
ధనము లేని పత్ని తాకనీదు
ధనములే మెవనికి తాళిక నీయదు విశ్వ. వేమ.

భావం: ధనం లేని తండ్రిని పుత్రులు నిందిస్తారు. భార్య తాకనీయదు. లేమివల్ల ఓర్మి నశిస్తుంది.

21. పాలసాగరమున పవ్వళించిన హరి
గొల్లపల్లె పాలు కోరనేల?
ఎదుటివారి సొమ్ము లెల్లవారికి తీపి విశ్వ. వేమ.

భావం: పాల సముద్రంలో పవ్వళించిన ఆ శ్రీహరికి వ్రేపల్లెలోని పాలు, మీగడ కావల్సి వచ్చింది. పాల సముద్రంలోని పాలను కాదని గొల్లపల్లె పాలు ఎందుకు కోరుకున్నాడు అంటే, ఎదుటివారి సొమ్ముపై ఆశపడని వారెవరు?

22. పుత్త్రడిగలవాని పుండు బాధయుగూడ
వసుధలోన చాల వార్త కెక్కు
పేదవానియింట పెండ్లైన నెఱుగరు విశ్వ. వేమ.

భావం: ధనవంతునికి చిన్న పుండు పుట్టినా ఆ వార్త ఊరందరికి తెలిసి పోతుంది. పేదవాడి యింట్లో పెండ్లయినా ఎవరూ పట్టించుకోరు, ఏం జరుగుతున్నదో తెలుసుకోవాలనుకోరు. సమాజం దృష్టిలో ధనికునికీ దరిద్రునికీ మధ్య వున్న తేడా ఇది.

23. మగని కలిమి బలిమి మగువకును బలంబు
కలిమిలేని మగడు కాసుకాడు
పనికిరాని మగని పాటించి చూడదు. విశ్వ. వేమ.

భావం: భర్త ధనవంతుడయితే భార్యకు అన్ని విధాల బలం పెరుగుతుంది. ధనం లేని భర్త కాసు విలువల కూడా చేయడు. డబ్బులేని భర్తను, భార్య గౌరవించకపోవడం అటుంచి కనీసం లక్ష్యపెట్టదు.

-: ooo :-

అన్నదానానికి, జలదానానికి సమమైన దానం లేదు.
ద్వాదశికి సమమైన తిథి లేదు. గాయత్రిని మించిన మంత్రం లేదు.
తల్లిని మించిన దైవం లేదు.

సుమతీ పద్యాలు

1. కనకపు సింహాసనమున
శునకము గూర్చుండ బెట్టి శుభలగ్నమునం
దొనరగ బట్టము గట్టిన
వెనుకటి గుణమేల మాను వినరా సుమతీ!

భావం: బంగారు సింహాసనంపై కుక్కను కూర్చోబెట్టి శుభ ముహూర్తాన దాని నెత్తిన కిరీటం బెట్టి పట్టం కట్టినప్పటికి తన సహజ గుణం చెప్పులు కొరకడం, మలం తినడం మొదలయినవి మాననట్లే నీచుడైన వాణ్ణి ఎంత గౌరవించినా తన నీచగుణం వదలడు.

2. కాదు సుమీ దుస్సంగతి
పోదు సుమీ కీర్తి కొంత పొందిన పిదపన్
వాదు సుమీ యప్పిచ్చుట
లేదు సుమీ సతుల వలపు లేశము సుమతీ!

భావం: దుర్జనులతో స్నేహం మంచిది కాదు. కీర్తి ఒకసారి వచ్చాక విడిచి పోదు. ఇతరులకు అప్పు ఇవ్వడం తగాదా కొని తెచ్చుకోవడమే. స్త్రీలకు వలపు అతి తక్కువ.

3. కొఱగాని కొడుకు పుట్టిన
గొఱగామియె కాదు తండ్రి గుణముల జెఱచున్
జెఱకు తుద వెన్ను పుట్టిన
జెఱకున దీపెల్ల జెఱచు సిద్ధము సుమతీ!

భావం: చెఱకుకు వెన్నురోగం పుడితే చెఱకు గడలోని తియ్యదనం ఏ విధంగా పాడవుతుందో అదేవిధంగా ధౌర్భాగ్యుడు, అప్రయోజకుడైన కొడుకు పుడితే వాడు చెడిపోవడమే కాక తండ్రి సద్గుణాలను కూడా చెడగొడ్తాడు.

4. కోమలి విశ్వాసంబును
బాములతో జెలిమి యన్యభామల వలపున్
వేముల తియ్య దనంబును
భూమీశుల నమ్మికలును బొంకుర సుమతీ!

భావం: అందమైన స్త్రీ పై విశ్వాసము, పాములతో స్నేహము, పర స్త్రీల వలపు, వేప తియ్యదనము రాజులు నమ్మకముగా చెప్పిన మాటలు అన్నీ అసత్యాలే. వీటిని సత్యాలని నమ్మినవాడు మోసపోతాడు.

5. గడన గల మగని జూచిన
నడుగులకును మడుగు లిడుదు రతివలు తమలో
గడనుడుగు మగిన జూచిన
నడపీనుగు వచ్చెననుచు నగుదురు సుమతీ!

భావం: ఈ లోకంలో భార్యలు – సంపాదించే భర్తకు భక్తి శ్రద్ధలతో సేవలు చేస్తారు. సంపాదనలేని భర్తను చూస్తే నడిచే శవం ఇంట్లోకి వస్తోందంటూ పరిహాసం చేస్తారు.

6. ఘనమెఱుగనట్టి కోడలు
వినయములేనట్టి సుతుడు, మెరువని యనుజుం
డనుకూల గాని భార్యయు
మనుజున కివి మందులేని మరణము సుమతీ!

భావం: ఇంటి గొప్పదనం తెలియని కోడలు, వినయం లేని కుమారుడు, పెద్దల యెడ భయం లేని తమ్ముడు, అనుకూలవతిగాని భార్య – మనిషికి మందులేని చావు వంటిది.

7. చుట్టములు గాని వారలు
చుట్టములము నీ కటంచు సొంపుదలిర్పన్
నెట్టుకొను యాశ్రయింతురు
గట్టిగ ద్రవ్యంబు గలుగ గదరా సుమతీ!

భావం: నీ వద్ద బాగా డబ్బు వున్నట్లయితే నీకు చుట్టాలు కానివారు కూడా నీకు బంధువులమని చెప్పి నిన్ను గట్టిగా ఆశ్రయిస్తారు.

8. తనకోపమే తన శత్రువు
తన శాంతమే తనకు రక్ష దయ చుట్టంబౌ
తన సంతోషమే స్వర్గము
తన దుఃఖమె నరకమండ్రు తథ్యము సుమతీ!

భావం: తన కోపమే తన శత్రువు. తన శాంతమే తనను రక్షిస్తుంది. తన దయా గుణమే తనకు బంధువు. తన సంతోషమే తనకు స్వర్గం. తన దుఃఖమే తనకు నరకం.

9. తల నుండు విషము ఫణికిని
వెలయంగా దోక నుండు వృశ్చికమునకున్
దల తోక యనక యుండును
ఖలునకు నిలువెల్ల విషము గదరా సుమతీ!

భావం: పాముకు విషం తలలోనూ, తేలుకు తోకలోనూ వుంటుంది. అయితే దుర్మార్గుడికి విషం శరీరమంతా వ్యాపించి వుంటుంది. దుర్మార్గుడు పాముకన్నా, తేలు కన్నా ప్రమాదం.

10. తల పొడుగు ధనము పోసిన
వెలయాలికి నిజము లేదు వివరింపగా
తలదడవి బాస జేసిన
వెలయాలిని నమ్మరాదు వినురా సుమతీ!

భావం: వేశ్యకు నిలువెత్తు ధనం యిచ్చినా పాతివ్రత్యం పాటించలేదు. కనుక వేశ్య తలమీద చేయి పెట్టి ప్రమాణం చేసినా ఆమె మాటలు నమ్మరాదు.

11. ధనపతి సఖుడై యుండియు
నెనయంగా శివుడు భిక్ష మెత్తగ వలసెన్
దనవారి కెంత గలిగిన
దన భాగ్యమె తనకు గాక తథ్యము సుమతీ!

భావం: కుబేరుడు శివునికి మంచి మిత్రుడై యున్ననూ శివుడు భిక్షమెత్తు కోవలసి వచ్చింది. కనుక లోకంలో తన వారెంత ధనవంతులైనా తన ధనమే తనదవుతుందిగానీ తనవారి ధనం తనది గాదు.

12. నయమున బాలును ద్రావరు
భయమునను విషమ్మునైన భక్షింతురుగా
నయమెంత దోషకారియో
భయమే చూపంగవలయు బాగుగ సుమతీ!

భావం: ఈ లోకంలో మెత్తని మాటలతో, మంచితనంతో చెపితే ఎవరూ పాలు కూడా తాగరు. భయపెడితే విషాన్నైనా తాగుతారు. కనుక ఏదైనా పని అవ్వాలంటే మంచితనం కన్నా భయపెడితేనే అవుతుంది.

13. నవ్వకుమీ సభ లోపల
నవ్వకుమీ తల్లి దండ్రి నాథుల తోడన్
నవ్వకుమీ పరసతితో
నవ్వకుమీ విప్రవరుల నయమిది సుమతీ!

భావం: కారణం లేకుండా సభల్లో గానీ, తల్లిదండ్రులతోగానీ, యజమానులతో గానీ, ఇతరుల భార్యలతోగానీ, విద్యావంతులైన విప్రులతోగానీ, నవ్వడం, పరిహాసాలాడటం మంచిది కాదు.

14. నృపు పొత్తు బాము పొత్తుం
గపటుండగు మిత్రు పొత్తు గడుసరి పొత్తుం
విపరీత భార్య పొత్తుం
నెపమిడి విడువంగ వలయు నేర్పరి సుమతీ!

భావం: తెలివి గలవాడు తనను పాలించే రాజుతోగానీ (తన యజమానితో గానీ) పాముతోగానీ, కపటియైన మిత్రునితోగానీ, గడుసరితో గానీ, విలక్షణమైన భార్యతో గానీ స్నేహంగా వుండకుండా వీరందర్నీ ఏదో ఒక నెపంతో వదిలించుకోవాలి.

15. పని చేయు నెడల దాసియు
సుభవంబున రభ మంత్రి యలోచనలన్
దనభుక్తి యెడల దల్లియు
నవదన కులకాంత యుండ నగురా సుమతీ!

భావం: ఉత్తమ స్త్రీ పని చేసేటప్పుడు దాసిలాగ, పడకగదిలో అప్సరస – రంభలాగ, ఆలోచనల్లో మంత్రిలాగ, భోజనం పెట్టుటలో తల్లిలాగ వుండాలని ఈ పద్య భావం.

16. పరహితములేని సంపద
ధన నెవ్వడు గూర్చెనేని దక్కక పోవున్
మురిపెంబున జుంటీగలు
మరి యుదువక గూర్చు తేనె మార్గము సుమతీ!

భావం: తేనెటీగలు అవి తాగకుండా ఎంతో మురిపెంగా దాచుకున్న తేనె వాటికి దక్కనట్లే ఇతరుల మంచిని, క్షేమాన్ని, కోరకుండా దాచుకున్న సంపద ఎవడు కూడబెట్టినా వాడికి దక్కదు.

17. పరునాత్మ దలచు సతి విడు
మఱుమాటలు పలుకు సుతుల మనింపకుమీ
వెఱ పెఱుగని భటు నేలకు
తఱచుగ సతి గవయబోకు తగదుర సుమతీ!

భావం: తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఎప్పుడూ పర పురుషుని తలుచుకునే భార్యను విడిచిపెట్టు. చెప్పిన మంచి మాటల్ని వినని కొడుకులను మన్నించ వద్దు. యజమానిపై భయం, భక్తి లేని సేవకుణ్ణి పనిలో ఉంచుకోకు. భార్యయే అయినను తరచుగా సంభోగించకు.

18. పర్వముల సతుల గవయకు
ముర్వీశ్వరు కరుణ నమ్మి యుబ్బకు మదిలో
గర్వింప నాలి బెంచకు
నిర్వహణము లేనిచోట నిలువకు సుమతీ!

భావం: పవిత్ర దినాలలోనూ, పండుగ రోజుల్లోనూ భార్యతో సంభోగించకు. రాజు దయ గల మాటలు నమ్మి సంబరపడకు. నిన్ను లెక్క చేయనంత గర్వం వచ్చేలా భార్యను పోషించకు. నీ మాటకు విలువలేని చోటున గానీ, ఫూరులోగానీ వుండకు.

19. పాటెఱుగని పతి కొలువును
కూటంబున కెఱుక పడని కోమలి రతియున్
జేటెత్తజేయు చెలిమియు
నేటికి నేదురీది నట్టు లెన్నగ సుమతీ!

భావం: పడుతున్న కష్టాన్ని గుర్తించని యజమాని కొలువు, రతి అంటే ఏమిటో తెలియని స్త్రీతో సంభోగం, వెంటనే చేదు కలిగించు స్నేహం ఏటికి ఎదురీదడం వంటివి.

20. పుత్రోత్సవంబు తండ్రికి
బుత్రుడు జన్మించ నపుడె పుట్టదు; జనులా
పుత్రుని గనుగొని పొగడగ
బుత్రోదయ సుఖము నాడు పొందదు సుమతీ!

భావం: ఏ తండ్రికైనా కొడుకు పుట్టగానే ఆనందం కలగదు. తన కొడుకు ప్రయోజకుడై అతని గొప్పతనాన్ని ప్రజలు పొగిడినపుడే ఆ తండ్రి నిజమైన సంతోషాన్ని పొందుతాడు.

21. వినదగు నెవ్వరు సెప్పిన
వినినంతనె వేగపడక వివరింపదగున్
గని కల్ల నిజము దెలిసిన
మనుజుడె పో నీతి పరుడు మహిలో సుమతీ!

భావం: మొదట ఎవరు ఏమి చెప్పినా విను. వినగానే తొందరపడకుండా ఆలోచించి సత్యాసత్యాలు తెలుసుకొని తెలివిగా వ్యవహరించే వాడే నిజమైన వివేకవంతుడు.

22. వీడెము సేయని నోరును
నాడియు మరి లేదటంచు నాడెడి నోరున్
(జేడెల యధరామృతాంబు జెందని నోరున్)
బాడంగ రాని నోరును
బూడిద కిరవైన పాడు బొందర సుమతీ!

భావం: తాంబులం వేయని నోరు, మాట యిచ్చి లేదని చెప్పే నోరు యువతుల

అధరామృతం గ్రోలని నోరు, గానము చేయని నోరునూ బూడిదచెత్త
పారబోసే తొట్టి వంటిది.

23. వెయ్యారు నదులు జలనిధి
తియ్యక ననిశంబు గలయ తియ్యన గలదా
కుయ్యిడు వానికి జ్ఞానము
వెయ్యి విధంబులను దెలుప వృథరా సుమతీ!

భావం: వేలాది నదులు నిరంతరం సముద్రంలో వచ్చి కలుస్తున్నా, సముద్రపు నీటికి తియ్యదనం రానట్లే మనసులేని వాడికి, ఇతరుల్ని చూచి ఏడ్చే వాడికి, వెయ్యి విధాలుగా బోధించినా బుద్ధి రాదు.

24. సిరి దా వచ్చిన వచ్చును
సరళముగా నారికేళ సలిలము భంగిన్
సిరి దా బోయిన బోవును
కరిమ్రింగిన వెలగ పండు కరణిని సుమతీ!

భావం: ఐశ్వర్యం వచ్చే యోగము వున్నప్పుడు కొబ్బరికాయలో నీళ్లు చేరినట్లు కనబడకుండా వస్తుంది. అదే పోయేటప్పుడు ఏనుగు మ్రింగిన వెలగపండులోని గుజ్జులా మాయమైపోతుంది.

25. ఎప్పుడు సంపద గలిగిన
నప్పుడు బంధువులు వత్తు రది యెట్లన్నన్
దెప్పలుగ చెఱువు నిండిన
గప్పలు పదివేలు చేరు గదరా సుమతీ!

భావం: చెఱువు నీటితో నిండుగా నున్నప్పుడు పదివేల కప్పలు అక్కడికి చేరునట్లు, మనకు సంపదలు గలిగి ఇల్లు, నిండుగా నున్నచో బంధువులు పదివేల మంది వచ్చెదరు.

26. కడు బలవంతుడైనను
పుడమిని బ్రాయంపుటాలి (బుట్టినయింటన్)
దడ వుండనిచ్చెనేనియు
పడుపుగ నంగడికి దానెపంపుట సుమతీ!

భావం: ఎంత బలవంతుడైనను పురుషుడు వయసులో నున్న తన భార్యను పుట్టినయింటిలో ఎక్కువ కాలముండనిచ్చినచో, ఆమెను తన చేతులతో తాను పడుపు వృత్తికై అంగడికి పంపినట్లుగును.

27. చింతింపకు కడచిన పని
కింతులు వలతురని నమ్మకెంతయు మదిలో
నంతఃపురకాంతలతో
మంతనములు మాను మిదియె మతమురా సుమతీ!

భావం: జరిగిపోయిన పనికై విచారింపకుము, స్త్రీలు ప్రేమింతురని విశ్వసింపకుము, వారి యవసరమున్నంత వరకును ప్రేమించినట్లు కనబడుదురు. అంతఃపుర స్త్రీలతో రహస్య ప్రసంగములు విడిచి పెట్టుము. ఇది పెద్దలనీతి వాక్యము. పెద్దయింటి స్త్రీలతో మంతనములు, ప్రాణము మీదికి దెచ్చునని యర్థము.

28. పాలను గలిసిన జలములు
బాల విధంబుననె యుండు బరికింపంగా
బాల చవి జెఱచు గావున
బాలసుడగువాని పొందు వలదుర సుమతీ!

భావం: ఎంత తెలిసినవాడైనను దుర్మార్గుని యాపదను తొలగించుటకు ప్రయత్నింపరాదు. నిప్పులో బడుచున్న తేలును రక్షించుటకై పట్టుకొన్నచో అది కుట్టును గాని చేసిన మేలును గుర్తించునా?

29. స్త్రీల యెడ వాదులాడకు,
బాలురతో జెలిమి చేసి భాషింపకుమీ,
మేలైన గుణము విడువకు,
ఏలినపతి నిందసేయ కెన్నడు సుమతీ!

భావం: ఆడువారితో తగవులాడవద్దు. అజ్ఞానులైన బాలకులతో స్నేహము చేసి సంభాషించవద్దు. పెద్దలను మన్నించుట చేతకాక వారు తేలిక చేయుదురు మంచి గుణములనెప్పుడును విడిచి పెట్టకుము. నిన్ను పోషించు రాజును (యజమానిని) ఎప్పుడును దుర్భాషలాడకుము.

-: ooo :-

సత్యమే తల్లి, జ్ఞానమే తండ్రి, ధర్మం సోదరుడు, దయ చెలికాడు,
శాంతం భార్య, సహనం కుమారుడు – ఈ ఆరుగురూ
నాకు బంధువులు.

ప్రాప్తించినంత దానికే సంతుష్టి పొందాలి.

దుష్టుల సాంగత్యాన్ని విడువు. సజ్జన సాంగత్యాన్ని పొందు.
ఇహం శాశ్వతం కాదని ఎల్లప్పుడు గుర్తుంచుకో.

సహనం, ఋజువర్తన, దయ, పవిత్రత, సత్యం – వీటిని
అమృత తుల్యంగా తలచి అలవరచుకో.

శరీరాలు అనిత్యమని, సంపదలు శాశ్వతం కావని, మృత్యువు ఎల్లప్పుడూ
చేరువనే ఉంటుందని గ్రహించి పుణ్యకార్యాలను ఆచరించాలి.

తెలుగు సూక్తులు

1. అనుభవమే గురువు.
2. అసత్యమైన పదాన్ని చూచి జాగ్రత్త పడు, సత్యాన్నే అంటిపెట్టుకొని ఉండు. ఆలస్యమైనా విజయం తథ్యం. అనుభవాల క్రమమే జీవితం.
3. ఆత్మ విశ్వాసం లేకుండుటయే మరణం.
4. ఆదర్శములేని మనిషి యాభైవేల తప్పులు చేస్తాడనేది నిస్సంశయం. కాబట్టి ప్రతి మనిషి ఏదో వొక ఆదర్శం కలిగి వుంటే మంచిది.
5. ఇతరులలో ఉన్న మంచిని గ్రహించు. అయితే దాన్ని నీ పద్ధతిలో సొంతం చేసుకో. అంతేకానీ, నీవే పరాయివాడవు కావద్దు.
6. ఈ లోకంలో ఎల్లప్పుడూ యిచ్చేవాని స్థితిలోనే వుండు. సాయం చేసి సేవ చేయి. ఎంత స్వల్పంగానైనా ఇవ్వు కాని బేరమాడవద్దు.
7. ఎంతటి ఆపద వచ్చినప్పటికీ ఎవరి వద్దా దైన్యంతో వ్యవహరించ కూడదు.
8. ఎక్కడ స్వార్థం ఉంటుందో అక్కడ అవినీతి వుంటుంది.
9. ఎక్కడ స్వార్థం ఉండదో అక్కడ అవినీతి ఉండదు.
10. ఏ దౌర్బల్యానికి లోనుకాక, దేనినైనా ఎదుర్కొంటూ, చివరిదాకా పట్టు విడువకుండా వుండే వాడే యోగి. ఐశ్వర్యానికి తమ్ముడు అహంకారం.
11. ఒకరు మరొకరికి హాని చేస్తుంటే చూసి నవ్వడం చాలా తేలిక. అదే హాని తనకు జరిగితే భరించడం చాలా కష్టం.

12. గతాన్ని తవ్వి నీ శక్తిని వృథా చేయకు. వివేకవంతుడు ఎప్పుడూ వర్తమానంలోనే జీవిస్తాడు.

13. గుడ్డిగా నమ్మడం పెద్ద తప్పిదం.

14. జీవితం మంచీ కాదు, చెడూ కాదు. నీ మనఃస్థితిని బట్టి అది మంచిది గాను, చెడుగానూ కనబడుతూ ఉంటుంది.

15. జీవితమే ఒక పోరాటం. పోరాటం ద్వారానే మనం ముందుకు సాగుతాం. స్వర్గానికి మార్గం నరకం ద్వారానే.

16. తన కాళ్లపై తాను నిలబడి స్వతంత్రంగా మనుగడ సాధించుట పుణ్యం, ఇతరులపై ఆధారపడి జీవించుట పాపం.

17. ధనం శక్తికాదు, మంచితనమే శక్తి.

18. దృఢసంకల్పం, పవిత్ర ఆశయం తప్పక సత్ఫలితాలను యిస్తాయి.

19. నిగ్రహం లేని మనస్సు మనల్ని కిందకు లాగి చెండాడుతుంది. నిగ్రహించబడిన మనస్సు మనలను సంరక్షించి స్వతంత్రులను చేస్తుంది.

20. నిజం చెప్పడానికి ఎంతో ధైర్యం వుండాలి. అలాగే నిజం ఒప్పుకోవడానికి కూడా అంతకుమించిన ధైర్యం ఉండాలి.

21. నీ ఆశయ సాధనలో వెయ్యిసార్లు విఫలమైనా ఫర్వాలేదు, మరోసారి ప్రయత్నించు.

22. నీకు గురుభక్తి, భగవద్భక్తి, సత్యంపై నమ్మకం వుంటే ఏదీ హాని కలిగించలేదు.

23. నీ అంతరాత్మ నీకు మంచి గురువు.

24. నువ్వేదైనా పొందాలనుకున్నప్పుడు ఇవ్వడం కూడా నేర్చుకో.

25. ప్రాణమున్నంతవరకు పనిచేయండి. సంపద, కీర్తి, భోగాలు క్షణికాలు. క్షుద్రకీటకం వలె చనిపోవడం కన్న సత్యాన్ని బోధిస్తూ కార్యరంగంలో మరణించడం ఉత్తమం.

26. మన అత్యున్నతికి తోడ్పడేది ధర్మం. అధోగతికి తీసుకుపోయేది అధర్మం.

27. మనిషి అన్నవాడు ముందు ఆత్మాభిమానం కలిగి ఉండాలి. ఆత్మాభిమానం లేనివాడు అసలు మనిషిగా ఎదగలేడు.

28. ముసలితనం ఆలోచిస్తుంటుంది, యౌవనం సాహసం చేయాలనుకుంటుంది.

29. సత్యం ఏ సంఘానికీ తలొగ్గదు. సంఘమే సత్యానికి తల ఒగ్గాలి లేదా నశించాలి.

30. సత్యం, పవిత్రత, నిస్వార్థత – అనే సద్గుణాలు వున్న వారిని ఎవ్వరూ నాశనం చేయలేరు. సమస్త విశ్వమూ వారిని ప్రతిఘటించినా వొక్కడే ఎదుర్కోగలడు.

31. స్వార్థపూరితమైన ప్రతి పని గమ్యానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది.

32. కోరికలు పొగరుబోతు క్రూర జంతువుల లాంటివి. వాటిని అదుపు – పొదుపు అనే గట్టి పగ్గాలతో కట్టివుంచితేనే జీవితం సాఫీగా సాగుతుంది.

33. క్రోధం తమోగుణ లక్షణం. క్రోధపరవశుడైన వ్యక్తి వివేకాన్ని కోల్పోతాడు.

34. చిత్తశుద్ధి కోల్పోయినవాడు కష్టాల పాలవుతాడు.

35. చెడు తలచేవారు, కీడు తల పెట్టేవారు ప్రశాంతత కోల్పోతారు. వాళ్ళు వెలుగు చూడరు.

36. నీలో ఉన్న శక్తిని నీవు తెలుసుకున్నప్పుడే గమ్యం చేరగలవు. ముందు నీ గురించి నీవే పరిశోధించుకో.

37. మనం అనుభవిస్తున్న కష్టాలు ఎక్కువగా మన దురాలోచన మూలంగానే వచ్చాయి.

38. మనం ఇష్టపడినది దక్కనప్పుడు, మనకు దక్కిన దానినే ఇష్టపడాలి.

39. మాట్లాడటం దేవుడిచ్చిన వరం. కానీ మాటలు నీ అధీనంలో వుంచుకొని మాట్లాడు.

40. యాచన వల్ల మానవుడు అల్పుడౌతాడు. బలి చక్రవర్తిని యాచించడానికి విష్ణుమూర్తి వామనుడు కావలసి వచ్చింది.

41. లోభం దుఃఖాన్నిస్తుంది. తృప్తి ఆనందంలో ఓలలాడిస్తుంది.

42. సత్సాంగత్యం ఆత్మ వికాసానికి ఎంతో అవసరం.

43. ఎగిరెగిరిపడే మనిషి ఏనాటికయినా మళ్ళీ లేవకుండా పడిపోతాడు.

44. జీవితం యుద్ధమైతే పోరాడి గెలవాలి. నీ ప్రయత్నం ఆపనంత వరకు నీవు ఓడిపోనట్లే లెఖ్ఖ.

45. తాను సర్వజ్ఞుడనని విర్రవీగుతూ తిరిగే వాడే అందరికన్న మూర్ఖుడు.

46. దుర్మార్గాన్ని సహిస్తే అది వ్యవస్థనే విషపూరితం చేస్తుంది.

47. పనిలో కటువుగా వుండటం మంచిది. మాటలో కఠినంగా వుండడం చెడ్డది.

48. పొరపాటు వల్ల చేసే తప్పును క్షమించాలి. తెలిసి చేసే తప్పును శిక్షించాలి.

49. భయానికి బానిస, అపజయానికి వారసుడవు కావద్దు.

50. మీ తప్పులను ఇతరులు అతిశయోక్తిగా చెప్పకముందే మీరే వాటిని ఒప్పుకోండి.

51. విశ్వాసం అదృష్టం కంటే గొప్పది. పట్టుదలగల మనిషి అదృష్టం కోసం ఎదురు చూడడు.

52. సంఘర్షణ లేని జీవితం నిరర్థకం.

53. సంతోషం ఏదో కాదు, మానసిక ఆనందమే.

54. అన్నింటికంటే ముందుగా నీ మనస్సును అదుపులో వుంచుకో.

55. అవసరం కంటే ఎక్కువ కోరేవాడు దండించవలసిన దొంగ.

56. అందరికీ సహాయపడే శాసనం యిప్పటి వరకు కనిపించలేదు.

57. ఆరోగ్యవంతుడికి తన పనిలో నమ్మకం వుంటుంది.

58. ఉపాధ్యాయుడు విషయాన్ని సుబోధనం చేస్తాడు. గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు ఉత్తేజపరుస్తాడు.

59. చెడుని అడ్డుకోవడం బాధ్యత కాదు. అదో వాక్కు

60. జీవితంలో ఎన్నికోట్లు సంపాదించినా కలగని ఆనందం ఒక మంచి మిత్రుణ్ణి పొందినప్పుడు కలుగుతుంది.

61. తెలివి తేటలు పెంపొందించుకోవడానికి నమ్మకం అవసరం.

62. ద్వేషించడం తేలికే కాని, ప్రేమించడం ఆరోగ్యకరం.

63. నమ్మకం స్వర్గమైతే అపనమ్మకం నరకం.

64. నీవు నిజాన్ని చెప్పినట్లయితే దానిని తిరిగి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవలసిన అవసరం రాదు. ఎందుకంటే నిజం ఎప్పుడూ జయాన్ని కలిగిస్తుంది కనుక.

65. నేల మీద జీవించడం అన్నింటికంటే ముఖ్యం.

66. మనిషి తన సంపదను పంచగలడు కాని ఆత్మను కాదు.

67. మన అజ్ఞానాన్ని గురించి తెలుసుకోవడమే నిజమైన జ్ఞానం.

68. మనలో దేవుడు జీవించాలంటే మనలోని గర్వం నశించాలి.

69. మానవునికి ప్రకృతిని ఎదిరించి నిలబడి తన గౌరవాన్ని కాపాడుకొనే శక్తి వుంది.

70. అంతులేని కోరికలుండడమే పెద్ద దోషం. ఇతరుల గురించి చెడుగా చెప్పడమే పెద్ద పాపం. సత్యంగా ప్రవర్తించడమే నిజమైన తపస్సు.

71. అందరినీ గౌరవించడం సజ్జనుల స్వభావం.

72. అందరిలో మంచి చూడడం నేర్చుకుంటే మనలో మంచి మరింత పెరుగుతుంది.

73. అజ్ఞానం అహంకారానికి దారి తీస్తుంది. అహంకారం తీవ్ర అజ్ఞానానికి దారి తీస్తుంది.

74. అడుగు ముందుకు వేయని మనిషిని ఏ దేవుడూ ఆదుకోలేడు.

75. అత్యాశకు పోతే అన్నీ పోగొట్టుకోవాల్సి వుంటుంది.

76. అదృష్టం నుదుటన లేదు; మానవుడు చేసే కృషిలోనే వుంది.

77. అనుమానమే మనిషి మనసును నరకంగా రూపొందిస్తుంది.

78. అభినందించటం తప్ప అసూయపడడం ఎరుగని వాడు ఎంతో అదృష్టవంతుడు.

79. అర్థం కాని విజయం వీధిలోపడ్డ పతకం లాంటిది.

80. అసమర్థుని ఆఖరు అస్త్రమే హింస.

81. అహంకారం ఆత్మను పతనం చేయటమే గాక అనామకునిగా చేయటానికి ముఖ్య కారణమౌతుంది.

82. అహంకారం పతనానికి మొదటి సోపానం.

83. అహంకారం వ్యక్తం చేయకుండానే ఆత్మ గౌరవం కలిగి వుండడం సాధ్యమే.

84. అహంభావం అపజయానికి మూలం.

85. ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్న వ్యక్తే ఇతరులను విశ్వసిస్తాడు.

86. ఆలోచన అమృతంతో సమానం. ఆలోచనలేని మనిషి అన్ని విధాలా పతనమవుతాడు.

87. ఇచ్చింది మరిచిపోవడం, పుచ్చుకున్నది జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడమే స్నేహం.

88. ఇతరుల కోసం జీవించే వారే నిజంగా జీవించి వుంటారు.

89. ఇతరుల గురించి మంచిగా మాట్లాడితే నీ గురించి మంచిగా మాట్లాడు కున్నట్లే.

90. ఇతరుల లోపాలే మంచి గురువులు.

91. ఈ సృష్టిలో నీచమైనది ఏదీలేదు. ఇది పరమేశ్వర సృష్టి కనుక అంతా పవిత్రమే, మంగళమయమే.

92. ఉన్నతుడైన వ్యక్తి ఆచితూచి మాట్లాడతాడు. అతని ప్రవర్తన చిత్త శుద్ధితో కూడి వుంటుంది.

93. ఎంత (ఎత్తుకు) ఎదిగినా అంత ఒదిగి వున్నవాడే వివేకవంతుడు.

94. ఎదుటి వ్యక్తిని గౌరవిస్తేనే అతడూ నిన్ను గౌరవిస్తాడు.

95. ఎప్పుడూ శాంతంగా, ప్రసన్నంగా వుండటం గొప్ప లక్షణం. ప్రకృతిని ప్రేమించు, అమ్మను ఆరాధించు.

96. ఎవరి గురించైనా చెప్పాల్సి వస్తే వారిలోని మంచిని చెప్పండి. వారిలోని చెడును మాత్రం మీ మనసులోనే దాచుకోండి.

97. ఎవరికైనా – తప్పు త్రోవ తొక్కే మనసే పెద్ద శత్రువు.

98. ఎవరూ చూడనప్పుడు నీవు ఎలా ప్రవర్తిస్తావో అదే నీ నిజమైన స్వభావం.

99. ఏ పనిలోనైనా విజయం సాధించాలంటే పద్ధతిగా వ్యవహరించటం ముఖ్యం.

100. ఒక కస్టమరు దొరకాలంటే నెలలు పడుతుంది... కానీ పోగొట్టుకోవడానికి క్షణాలు చాలు.

101. ఓ మర్రి గింజ మహావృక్షమైనట్టే, చిత్తశుద్ధితో చేసే చిన్న సత్కార్యం మహాఫలితాలనిస్తుంది.

102. కృతజ్ఞత చిన్న సద్గుణమైతే, కృతఘ్నత పనికిమాలిన దుర్గుణం.

103. కొంత మందిని ఎంతకాలమైనా మోసగించొచ్చు. అందరినీ కొంతకాలం పాటు మోసగించొచ్చు. కానీ అందరినీ ఎల్లకాలం మోసగించడం అసాధ్యం.

104. కొన్ని సమయాలలో నీవు గౌరవం యివ్వటమే ఓ గొప్ప విరాళంగా అవుతుంది.

105. గర్వము మానవుని అంధునిగా చేస్తుంది.

106. చరిత్ర లేని మనిషి బ్రతికున్నప్పటికీ చచ్చినట్టే.

107. చాలా మంది రహస్యాలను వెల్లడించరు. అయితే వాటితో వ్యాపారం చేస్తారు.

108. చావుకు భయపడడం అంటే జీవితం విలువ అర్థం కాకపోవడమే.

109. చిత్త చాంచల్యం గలవారికి, పెద్దలను గౌరవించలేని వారికి మిత్రులు దొరకడం అతి కష్టం.

110. చేయకూడని పనులు చేసినందువలన మనిషి ఏ విధంగా చెడతాడో, చేయవలసినవి చేయకపోయినా అలాగే చెడతాడు.

111. చేసిన చెడ్డపని తిరిగి చేయకుండా వుండటమే నిజమైన పశ్చాత్తాపం.

112. జీవితానికి విశ్వాసం పునాదిలా వుండాలి. విశ్వాసం లేకుండా ఏ పని చేసినా వ్యర్థమే.

113. జీవితాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకోవాలనే వ్యక్తి యవ్వనంలో వృద్ధాప్యపు అనుభవం, వృద్ధాప్యంలో యవ్వనం నాటి శక్తిని కలిగివుండాలి.

114. జ్ఞానం పెరిగిన కొద్దీ అజ్ఞానమెంతో తెలిసి వస్తూంటుంది.

115. డబ్బు తగినంత లేనప్పుడు కాదు, ఉన్నప్పుడే పొదుపు గురించి ఆలోచించటం వివేకం.

116. తమ తప్పులను కప్పిపుచ్చుకోవాలని ప్రయత్నించే వారే ఇతరులలో తప్పులను ఎత్తి చూపుతారు.

117. తేలిగ్గా వచ్చింది తేలిగ్గానే పోతుంది.

118. త్వరగా వచ్చింది త్వరగానే పోతుంది.

119. దుర్బుద్ధి తాను నింపిన విషపాత్రలో సగం తానే తాగుతుంది.

120. ధర్మాలల్లోకెల్లా గొప్ప ధర్మం - మనసులో కపటం లేకుండటం.

121. నవ్వుతూ చేసే చెడుకార్యాల ఫలితం, ఏడుస్తూ అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

122. నిజాయితీపై ఎక్కువ విశ్వాసం గలవారే అందరిచేత గౌరవింపబడతారు.

123. నిజాలను మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే అవి రెట్టింపు శక్తితో ప్రతీకారం తీర్చుకుంటాయి.

124. నియమం ప్రకారం నడవని జీవితం పశుతుల్యం.

125. నిలకడ లేని మనసున్నవారు ధర్మమార్గాన్ని అనుసరించలేరు.

126. నిస్వార్థత ఎంత అధికంగా వుంటుందో, విజయం అంత అధికంగా లభిస్తుంది.

127. నైతిక విలువలు విడిచిపెట్టి పూజ చేసినా, జపం చేసినా, ధ్యానం చేసినా అది భక్తి కాదు - రాక్షసభక్తి. కనుకనే రావణాదులు నాశనమయ్యారు.

128. పని పూర్తి చేయలేని పక్షంలో అసలు ప్రారంభించక పోవటమే మంచిది.

129. పిడివాదం చేసేవారితో మాటలవల్ల పగలూ, పంతాలూ పెరుగుతాయి.

130. పెంచినదే తల్లి, పోషించిన వాడే తండ్రి, నీకు తోడున్న వాడే తమ్ముడు.

131. పెళ్లయ్యేదాకానే కొడుకు, కూతురు మాత్రం తన జీవితాంతం కూతురు గానే ఉంటుంది.

132. పోరాడి సాధించిన విజయాలే అత్యంత విలువైనవి.

133. మంచిగా అంతమయ్యేదంతా మంచిదే.

134. మంచిదని నీ మనసు చెప్పినదాన్ని ఎవరూ కాదన్నా మానకు.

135. మన ప్రవర్తనే మనకు మిత్రుల్ని, శత్రువుల్ని సమకూరుస్తుంది.

136. మాట్లాడడానికి ముందు శ్రద్ధగా వినాలి. వ్రాయడానికి ముందు బాగా ఆలోచించాలి.

137. మాట్లాడిన మాట, వదిలిన బాణం, జరిగిన కాలం, వదులుకున్న అవకాశం... ఈ నాలుగు వెనక్కి రావు.

138. మీ ఆలోచనలు గొప్పవైతే తప్పకుండా మీరు గొప్పవారవుతారు.

139. ముఖం మీద చిరునవ్వులేని మనిషి పూర్తిగా బట్టలు వేసుకోని వారితో సమానం.

140. మోసగించే స్నేహితుని, కీడు తెచ్చే సొత్తునీ విడిచి పెట్టాలి.

141. మౌనం ఒక గొప్ప గుణం. దానిలో ఎన్నో మహా విషయాలు, కార్యాలు రూపుదిద్దుకుంటాయి.

142. యవ్వనం నది ప్రవాహంలాంటిది. దానికి ఆనకట్ట కట్టి నీటిని సరియైన దారిలో మరలించినపుడే జీవితం సార్థకమౌతుంది.

143. విజయానికి రహస్యం ఆత్మ విశ్వాసమే.

144. విద్య లేకపోయినప్పటికీ గర్వించేవాడు, దరిద్రుడైనప్పటికీ పెద్ద ఎత్తులు వేసేవాడు, పనులు చేయనప్పటికీ ధనాన్ని ఆశించేవాడు మూర్ఖుడు.

145. వివేకవంతులైన మానవులు తమ శక్తిననుసరించే పనులు చేయాలని తలంచుతారు. తమ శక్తి ననుసరించే పనులు చేస్తారు.

146. విశ్వాసం ఎప్పుడూ ఆశాభంగాన్ని ఎరగదు.

147. శాంతంగా, నిబ్బరంగా వుండగలగడమే నిజమైన శక్తికి నిదర్శనం.

148. సంపదకి అహంకారం తోడైతే, అన్ని దుర్గుణాలూ వరుసగా ఉత్పన్న మౌతాయి. వాటి పలితం మనిషి నాశనమే.

149. సజ్జనుడు కిందపడ్డప్పటికీ బంతిలా మళ్లీ పైకి లేస్తాడు. మూర్ఖుడు కిందపడితే మట్టి ముద్దలా లేవలేక అణగిపోతాడు.

150. సత్యం, ధృఢ నిశ్చయం, సౌకుమార్యం, నిగ్రహం వున్నవాడే సత్పురుషుడు.

151. సమర్థుల అహంకారమే ఆత్మవిశ్వాసం – అసమర్థుల ఆత్మవిశ్వాసమే అహంకారం.

152. సుఖశాంతులు సంపదలలో లేవు. సంతృప్తిలో వున్నాయి.

153. స్వతసిద్ధంగా సంపాదించిన దానితో తృప్తి పడాలి. ఆయాచితంగా లభించే దాని కోసం ఆశపడకూడదు.

154. స్వార్థరహితంగా వుండడమే అన్ని నీతుల్లోకెల్లా గొప్పనీతి.

155. హక్కుల్ని కాపాడుకోవడానికి సాహసించే వాళ్లకే హక్కులుంటాయి.

–: ౦౦౦ :–

సంపద శాశ్వతం కాదు. ప్రాణాలు శాశ్వతం కావు.
యవ్వనం, జీవితం కూడా శాశ్వతం కావు.
చరాచర ప్రపంచంలో ధర్మ మొక్కటే శాశ్వతం.

ధర్మమే తల్లి, తండ్రి, బంధువు, మిత్రుడు.
ధర్మమే స్వర్గానికి నిచ్చెన. ధర్మం వలన స్వర్గం ప్రాప్తిస్తుంది.

ఆయువు, వృత్తి, సంపద, విద్య, అవసానం
ఈ ఐదూ దేహి(జీవి)కి తల్లిగర్భంలో ఉండగానే ఏర్పడి ఉంటాయి.

తెలుగు సామెతలు

1. అండ వుంటే కొండల్ని బద్దలు కొట్టవచ్చు.
2. అంతంత కోడికి అర్థశేరు మసాలా.
3. అంతా / నిండా మునిగాక చలేమిటి?
4. అంతా ఆడపిల్లలే ఉంటే అన్నీ అబద్ధాలే చెప్పాలట.
5. అందని ద్రాక్షపండ్లు పుల్లన అన్నట్లు
6. అందముంటే ఆయెనా? అదృష్టం వుండద్దా?
7. అందరూ అందలమెక్కితే మోసేదెవరు?
8. అందితే జుట్టు అందకపోతే కాళ్లు.
9. అగ్ని శేషం, ఋణ శేషం, శత్రు శేషం ఉండరాదు.
10. అజీర్ణానికి ఆకలి మెండు.
11. అడవిలో ఆంబోతై తినాలి, అత్త ఇంట్లో అల్లుడై తినాలి.
12. అడుక్కు తినేవాడికి అలి అయ్యేకంటే – భాగవంతుడికి బానిస అయ్యేది మేలు.
13. అత్తకు లేక అటుకులు నాకుతుంటే అల్లుడు వచ్చి దసరా పండుగ అన్నాడట.
14. అత్త బద్దలు కొడితే మట్టి కుండ, కోడలు బద్దలు కొడితే బంగారు కుండ.
15. అత్తలేనమ్మ ఉత్తమురాలు, మామ లేనమ్మ మరీ భాగ్యశాలి.

16. మొగుడ్ని కొట్టి మొగసాల యెక్కినది.
17. అత్తా నీ కొంగు తొలిగిందన్నా తప్పే, లేదన్నా తప్పే.
18. అదుపుకు రాని ఆలిని, అందిరాని చెప్పును విడవమన్నారు.
19. అదృష్టవంతుణ్ణి, చెరపే వారు లేరు. భ్రష్టుణ్ణి బాగుపరిచేవారు లేరు.
20. అధికారి భార్యపోతే అందరూ మూలుగుతారు. అధికారే లేకపోతే ఎవ్వరూ రారు.
21. అనుభవం ఒకరిది, ఆర్భాటం ఇంకొకరిది.
22. అన్నం ఉడికిందో లేదో అంతా పట్టి చూడనక్కరలేదు.
23. అన్యాయపు ఊరిలో ఆలూ మొగుడికే అంకు.
24. అప్పు ఇచ్చినవాడు బాగు కోరును, తీసుకున్నవాడు చెడు కోరును.
25. అబ్బలేని బిడ్డ, కంచెలేని చేను, కన్నతల్లి లేని బిడ్డ ఒకటే.
26. అమ్మను తిడతావేమిరా? లంజ కొడకా అన్నాడట.
27. అయినవాడు కాలుదువ్వితే, కాని వాడు మీదికి వస్తాడు.
28. అయ్యకు తొంబై ఎనిమిది గుణాలున్నాయి. కానీ, రెండు గుణాలు తక్కువ. అవి – ఒకటి: తనకుగా తోచదు. మరొకటి: చెపితే వినడు.
29. అరచేతిలో వైకుంఠం చూపినట్టు.
30. అరవ చాకిరి మంగలి (సర్వాంగ క్షౌరం చేసే మంగలి) అందరికి దొరకొద్దూ?
31. అల్ప పాండిత్యం అనర్థానికి మూలకారణం.
32. అల్లుణ్ణి దగ్గరికి జేరనిస్తే అధిక ప్రసంగం చేస్తాడు.
33. అసత్యంతో సంపాదించుకున్న పలుకుబడి సత్యం బయట పడే వరకే ఉంటుంది.
34. అసూయ ముందు, ఆడది వెనుక.

35. ఆకారం చూసి ఆశపడ్డానేగాని అయ్యకు అందులో పసలేదని నాకేమి తెల్సు?

36. ఆడదాని చేతి అర్థం (ధనము) - మగవాడి చేతి బిడ్డ బ్రతుకవు.

37. ఆడలేక మద్దెల వానిపై గోడు పోసుకున్నట్లు.

38. ఆడంగులతో జత పెద బావగారు.

39. ఆడి తప్పరాదు, పలికి బొంకరాదు.

40. ఆయం తప్పితే గాయమంత సుఖం లేదు.

41. ఆరంభ శూరుడికి ఆర్భాటమెక్కువ.

42. ఆరు నెలలు సహవాసం చేస్తే వారు వీరవుతారు.

43. ఆకలిని అదుపు పెట్టలేని వాడు అందిరినీ అదుపులో పెట్టునా?

44. ఆలి వంక వారు ఆత్మబంధువులు, తల్లి వంక వారు తగిన వారు, తండ్రి వంక వారు దాయాదులు.

45. ఆలు బెల్లమాయె, తల్లి విషమాయె.

46. ఆలు లేత, నారు ముదురు కావాలి.

47. ఆలోచన తక్కువ, ఆవేశం / ఆగ్రహం ఎక్కువ.

48. ఆవులు ఆవులు పోట్లాడుకొని లేగల కాళ్లు విరగ గొట్టినట్లు.

49. ఆవు ఎక్కడ తిరిగితే నేమి మన ఇంటికి వచ్చి పాలిస్తే సరి.

50. ఆవు చేలో మేస్తే దూడ గట్టున మేస్తుందా.

51. ఆవును కొంటే దూడను గూడా కొన్నట్లే.

52. ఆశలు అణుచు కోకపోతే ఆశే అణిచి వేస్తుంది.

53. ఆశ సిగ్గెరుగదు, నిద్ర సుఖమెరుగదు.

54. ఇంటికి ముసలి కీడు, ఏటికి మొసలి కీడు.

55. ఇంటి దొంగను ఈశ్వరుడైనా పట్టలేడు.

56. ఇంటివారు వేలు చూపితే బయటివారు కాలు చూపుతారు.

57. ఇంట్లో ఇల్లాలి పోరు, బయట బాకీల పోరు,

58. ఇనుము విరిగితే అతకవచ్చు - మనస్సు విరిగితే అతకలేము.

59. ఇల్లు కాలి ఇల్లాలు ఏడుస్తుంటే రంకు మొగుడొచ్చి రాళ్లేశాడట.

60. ఇల్లు దాటిన ఆడది లోకానికి లోకువ.

61. ఇల్లు పీకి పందిరి వేసినట్లు.

62. ఇల్లు వీడిన ఆడది - చెట్టువీడిన కోతి ఒక్కటే.

63. ఇష్టం లేని పెళ్ళాన్ని - 'ఒసే' అన్నా తప్పే. 'అమ్మా! అన్నా తప్పే.

64. ఇష్టం లేని భార్యకు చెయ్యి తగిలినా తప్పే, కాలు తగిలినా తప్పే.

65. ఎక్కువ తెలివి ఏడ్పుల కారణం, తక్కువ తెలివి తన్నుల కారణం.

66. ఎగరబోయి బోర్లపడి ఊరు అచ్చి రాలేదన్నట్లు.

67. ఎదుటి వారి సొమ్ము ఎల్లవారికి తీపు.

68. ఓలి యిచ్చిన మొగుడి కంటే కూలి యిచ్చిన మొగుడెక్కువ.

69. కన్న తండ్రి గొప్పతనం కన్ను మూస్తే తెలుస్తుంది.

70. కరణం, కంసాలి కపటం మరువరు / విడువరు.

71. కార్యం నాడు తలవంచుకుంటే కలకాలం తలెత్తి తిరగవచ్చు.

72. కూతురు చెడితే తల్లిది తప్పు, కొడుకు చెడితే తండ్రి తప్పు.

73. చద్దికూడు తిన్నమ్మ మగలి ఆకలి ఎరుగదు.

74. నోరు మాట్లాడుతుంటే నొసలు వెక్కిరించినట్లు.

75. పుచ్చుకున్నప్పుడు పుత్రుడు పుట్టినంత సంతోషం, ఇచ్చేటప్పుడు ఇంటాయన పోయినంత దుఃఖము.

76. పొదుగు కోసి పాలు తాగినట్లు.

77. పొరుగింటి కలహం వినవేడుక.

78. ప్రీతితో పెట్టింది పిడికెడైనా చాలు.
79. ప్రీతిలేని కూడు పిండాకూటితో సమానం.
80. బావిలోతు చూడగలం గాని మనిషి / మగువ మనసు లోతు చూడ గలమా?
81. మంచమెక్కి వరుసలడిగినట్లు
82. మంత్రసాని ముందర మర్మం దాచినట్లు.
83. మనువొకచోట మనసు ఇంకొకచోట.
84. మాటకన్న ముందు ఏడ్చే వాణ్ణి, నవ్వే ఆడదాన్ని నమ్మరాదట.
85. మిండగాడు డబ్బివ్వకపోతే, మొగుడితో పోయినట్లనుకుంటాను పొమ్మందట.
86. లంజను లంజా అంటే రచ్చకెక్కుతుంది. ఇల్లాలిని లంజా అంటే ఇంట్లోకి పోతుంది.
87. వంశమెరిగి వనితను, వన్నెనెరిగి పశువును కొనవలెను.
88. వట్టి గొడ్డుకు అరుపులెక్కువ. వానలేని మబ్బుకు ఉరుములు ఎక్కువ.
89. విగ్రహ పుష్టి, నైవేద్య నష్టి.
90. విన్నమాటకంటే చెప్పుడు మాటలు చెడ్డవి.
91. వెధవముండకు దండం పెడితే వెయ్యేళ్లు తనలాగే వర్ధిల్లమందట.
92. వ్యవసాయం ఏడేండ్ల శని. భార్య జన్మ శని.
93. శుభం పలకరా పెండ్లి కొడకా! అంటే పెళ్ళికూతురు ముండెక్కడ అన్నాడట.
94. శోభనం తెల్లారే / మర్నాడే బిడ్డ పుట్టాలంటే ఎలా?
95. షండునికి రంభ దొరికినట్లు.
96. సంపదలున్న నాడే బంధువుల రాక, చెరువు నిండిన నాడే కప్పల చేరిక.

97. సగంబెట్టి, మేనత్త అన్నట్టు.
98. సన్యాసీ, సన్యాసీ రాసుకుంటే బూడిద రాలిందట.
99. సమయం తప్పితే కాళ్లు, సమయం వస్తే రాళ్లు.
100. సరసము విరసము కొరకే, పెరుగుట విరుగుట కొరకే, పరిపూర్ణ సుఖంబులు అధిక బాధల కొరకే.
101. అంగట్లో బెల్లము గుళ్లో లింగానికి నైవేద్యము.
102. అంగిట విషము, మున్నాలికకు తియ్యదనము.
103. అత్తతో చెప్పి అఘ అనిపించలేదు గాని, లంఘించడానికి బ్రహ్మకొడుకు.
104. అత్తవారింటి సుఖము మోచేతి దెబ్బవంటిది.
105. అధమునికి ఆలి అవ్వటంకంటే, బలవంతునికి బానిస అయ్యేది మేలు.
106. అత్యాశ లోక దారిద్ర్యము.
107. అన్నీ వున్నవి, ఐదవతనము లేదు.
108. అప్పు యిచ్చినవాడు బాగుకోరును, తీసుకున్నవాడు చెడుగోరును.
109. అమ్మ పెట్టేవి నాలుగూ అప్పుడే పెట్టితే చెయ్యనా.
110. అయ్య దాసండ్లకు పెట్టితే, అమ్మ జంగాలకు పెట్టినది.
111. అయ్యవారిని చెయ్యబోతే కోతి అయినది.
112. అలివిగాని ఆలిని కట్టుకొని మురిగిచచ్చెరా ముండాకొడుకు
113. అశుద్ధము మీద రాయివేస్తే ముకాన పడుతుంది.
114. ఆగభోగాలు అక్కకుడిస్తే, అంబటి పరకలు బావ కుడిచినాడు.
115. సాయబుకు యెంత దవులతు వచ్చినా బీబీలకు కుట్టుపోగులే.
116. ఆడది బొంకితే గోడ పెట్టినట్టు, మొగవాడు బొంకితే తడిక కట్టినట్టు.
117. ఆ బుర్రలో విత్తనాలే.
118. ఆయన ముందర పోవలె.

119. సిగ్గులేని ముఖానకు నవ్వే అలంకారము.

120. ఆలు కాదు, అది వ్రాలు.

121. ఆవు చేలో మేస్తే, దూడ గట్టున మేసునా.

122. ఆశ శిగ్గు యెరగదు, నిద్ర సుఖమెరగదు.

123. ఇంటి దొంగను ఈశ్వరుడూ పట్టలేడు.

124. ఇంటి పేరు కస్తూరివారు, యిల్లు గబ్బిలాల వాసన.

125. ఇల్లు గెలవలేని వాడు రచ్చ గెలుచునా!.

126. ఈతకు మించిన లోతూ, గోచికి మించిన దారిద్ర్యమూ లేదు.

127. ఈనగాచి నక్కల పాలు చేసెను.

128. ఉత్తర కుమార ప్రజ్ఞలు.

129. ఉరుకు వురుకుమనే నా సవతేకాని, తోడు వురికే నా సవతి ఒక్కతె లేదు.

130. ఎక్కడ కట్టితే నేమి, మనమందలో యీనితే సరి.

131. ఎగదీస్తే బ్రహ్మత్య, దిగతీస్తే గోహత్య.

132. ఎద్దు పుండు కాకికి ముద్దా.

133. ఎప్పటి మేలు అప్పటికే.

134. ఎలుకకు పిల్లి సాక్షి.

135. ఎలుక మీద కోపాన యింటికి చిచ్చు పెట్టుకొన్నట్టు.

136. ఏట్లో వేసినా యెంచి వెయ్యవలెను.

137. ఏనుగ మింగిన వెలగ పండు వత్తు.

138. ఒకరి కలిమికి యేడిస్తే ఒక కన్నుపోయినది, తనలేమికి యేడిస్తే మరొక కన్నూ పోయినది.

139. ఓడలు బండ్లూ వస్తున్నవి, బండ్లు ఓడలా వస్తున్నవి.

140. ఓర్చలేనమ్మ పడిని నిప్పులు కట్టుకొంటే, వడీ దడీ కూడా కాలినది.

141. కంచము అమ్మి మెట్టెలు కొన్నట్లు.

142. కట్టెవంక పొయ్యి తీరుస్తున్నది.

143. కడుపులో లేనిది కౌగిలించుకొంటే వస్తున్నదా.

144. కాటికి పోయినా కరణాన్ని నమ్మరాదు.

145. కుక్కతోక పట్టుకొని గోదావరి ఈద వచ్చునా.

146. కుక్కను అందలములో కూర్చుండ పెట్టితే, అమేధ్యము చూచి దిగ వురికినది.

147. కుప్ప తగలబెట్టి పేలాలు వేయించుకొని తినేవాడు.

148. కులమింటి కోతి అయినా మేలు.

149. కృతఘ్నునికి చేసిన మేలు.

150. కోతికి కొబ్బరి కాయ దొరికినట్టు

151. కోమటి, వైశ్యుడు సాక్ష్యము.

152. చక్కెర పూత పూసిన విషము.

153. చచ్చేదాకా బ్రతికి వుంటే పెండ్లి చేస్తానన్నట్టు.

154. చాకల (రజక) అత్తా, మంగల (క్షురక) మామ

155. చిన్నక్క చిలక, పెద్దక్క గిలక, చూస్తే చుక్క రేగితే కుక్క

156. చిలక తన ముద్దేగాని యెదటి ముద్దు కోరదు.

157. చెట్టుకొట్టి పయికి తెచ్చుకొన్నట్టు.

158. జోగీ జోగీ రాసుకుంటే బూడిదె రాలినది.

159. తన కలిమి ఇంద్రభోగము, తన లేమి లోకదారిద్ర్యము.

160. తల్లి చాలు పిల్లకు తప్పుతున్నదా.

161. తల్లిని చూచి పిల్లనూ పాడిని చూచి బఱ్ఱెనూ తీసుకోవలెను.

162. తా చెడ్డ కోతి వనమెల్లా చెరిచినది.

163. తిన్నయింటి వాసాలు యెన్నేవాడు.

164. తోచీ తోచనమ్మ తోడికోడలి చెల్లెలి పెండ్లికి పోయినదట.

165. దొంగవాడి పెండ్లాము యెప్పుడూ ముండమోపే.

166. నవ్వే ఆడదాన్నీ యేడ్చే మొగవాణ్ణీ నమ్మరాదు.

167. నిత్యము చచ్చేవారికి యేడ్చేవారు యెవరు.

168. నూరు నోములూ వక రంకుతో సరి.

169. నేను పుట్టకపోతే నీకు పెండ్లామే లేకపోను అంటే, నీవు పుట్టకపోతే నీ తల్లినే పెండ్లాడి వుందును అన్నాడట.

170. పాతముండలందరూ పోగయి కొత్తముండ తాడు తెంపినట్టు

171. పాసిన కూడు పదునుకు వస్తున్నదా.

172. పులిని జూచి నక్క వాత పెట్టుకొన్నట్టు

173. పూజ కొద్దీ పురుషుడు, పుణ్యము కొద్దీ పుత్రుడు.

174. పెద బావగారు ఆడంగులతో సమము.

175. పొరిగింటి కలహమువిన వేడుక.

176. ప్రీతితో పెట్టినది పిడికెడే చాలును

177. ప్రీతి లేని కూడు పిండాకూటితో సమము.

178. మంత్రసాని ముందర మర్మము దాచినట్టు.

179. ముండ మొయ్యవచ్చును, నింద మొయ్యరాదు.

180. ముగ్గురిని కూర్చెరా మూల దేవుడు.

181. మున్నూరు శిఖలయినా కూడ వచ్చును గాని, మూడు కొప్పులు కూడ రాదు.

182. మూటికీ ముడివేస్తే, యేమీ లేదు

183. మూశిపెట్టితే, పాశిపోయినది.

184. మొండికెక్కినదాన్ని మొగుడేమి చేసును, రచ్చకెక్కినదాన్ని రాజేమి చేసును.

185. రక్షించినవాణ్ణి భక్షించనా.

186. విత్తనము వకటి వేస్తే, మొక్క వకటి మొలుచునా.

187. శల్యసారథ్యము

188. సంసారము గుట్టు, వ్యాధిరట్టు

189. శవానికి చేసిన అలంకారము

-: ००० :-

దానగుణం, ప్రియభాషణం, సహనం, మంచీ - చెడుల విచక్షణ - నాలుగు పుట్టుకతో వచ్చే గుణాలు.

యోగ్యుడైన వానికిచ్చే దానం గాని,
జీవులకిచ్చే అభయం గాని నశింపదు.

గుణవంతులకే ధనసహాయం అందించు.

అవసరాలను తీర్చే కామధేనువు లాంటిది విద్య.
ఇల్లు విడిచి విదేశంలో ఉన్నా తల్లివలె కాపాడుతుంది.

అమ్మ సూక్తులు

1. పుట్టుక నుంచి మరణం వరకు అన్ని సుఖదుఃఖాలలోను మొదటగా తలచుకునేది తల్లినే. అయితే ఏ విధమైన ప్రేరణ లేకుండానే ఈ చర్య జరిగిపోతుంది.
2. చిన్నారులు పెదవులతో, హృదయాలతో దేవుడిని పిలిచేది "అమ్మా" అనే.
3. సృష్టిలో తీయనిది అమ్మ, తర్వాత స్నేహం మాత్రమే.
4. తల్లి మేలు కోరని చెడ్డ కుమారుడు ఉండవచ్చు. కాని కుమారుని మేలు కోరని చెడ్డ తల్లి వుండదు.
5. బిడ్డ తనతో కలహించినా తల్లి సేవ చేయడం ఆపదు. సేవ అందు కుంటూ కూడా బిడ్డ పోట్లాడడం మానదు.
6. మన తండ్రులు మనం ఎలా వుండాలో చెబితే, మన తల్లులు మనం ఎలా వున్నామో చెబుతారు.
7. అసలైన అమ్మకు ఎవరిని చూచినా బిడ్డే అనిపిస్తుంది.
8. భూప్రదక్షిణలు, కాశీ యాత్రలు, సముద్ర స్నానాలు చేయడం వలన లభించే పుణ్యం తల్లికి నమస్కరిస్తే వస్తుంది.
9. ప్రేమించిన స్త్రీని మించిన బానిస ఏ స్వర్గంలోనూ లేదు. ప్రేమించే స్త్రీలందరిలోనూ తల్లిని మించిన బానిస లేదు.
10. నిన్ను కన్న అమ్మను వదిలి రాతిబొమ్మలోని అమ్మను కొలవడం వృధా.

11. తల్లిదండ్రులు తమనెంతగా ప్రేమిస్తారో పిల్లలకు తెలియదు. తల్లి దండ్రులు చనిపోయాక, లేదా తాము తల్లిదండ్రులయ్యాక మాత్రమే దానిని తెలుసుకోగలుగుతారు.
12. అలుపెరగని యంత్రం అమ్మ.
13. పోగులుగా విడిపోతున్న స్మృతి ముద్రను మనసు చట్రంలో పొదుగుకొని, అమ్మ రూపం నిలుపుకుంటాను, జన్మ మూలం పదిలపరచుకుంటాను.
14. దేవునికి తల్లికి ముఖ్యమైన భేదం ఒక్కటే – దేవుడు పాపిని క్షమించడు. తల్లి పాపిని కూడా క్షమిస్తుంది.
15. ఉత్తములైన తల్లులనివ్వండి, మీకు ఉత్తమ జాతిని యిస్తాను.
16. తన తల్లిని గాఢంగా ప్రేమించే వ్యక్తి జీవితాంతం విజేత మనస్తత్వంతో వుంటాడు.
17. మాతృత్వం అనేది దీర్ఘ తపస్సు.
18. స్త్రీ జాతిలో గొప్పదనం ఉంది. అది ప్రతి వయసులోనూ మాతృత్వం తాలూకు అంశ కలిగి వుండడం. ఆ కారణంగానే ఆమెలో సహనం, క్షమా గుణం, ఓర్పు, స్నేహం లాంటి అద్భుతమైన ప్రవృత్తులు సదా సజీవంగా వుంటాయి. అందుకే స్త్రీ జీవితం ఎప్పుడూ నిలకడగానే వుంటుంది.
19. ఒక మంచి తల్లి వందమంది ఉపాధ్యాయులతో సమానం.
20. తనను కన్నవారి మీదకంటే, తాను కన్నవారి మీద ప్రేమ ఎక్కువ.
21. అమ్మ అంటే ఓర్పా? నేర్పా? లేక వీటన్నిటి కూర్పా?
22. తన తల్లిని ద్వేషించేవాడిని పెళ్ళి చేసుకోకు. వాడు చివరికి నిన్ను కూడా ద్వేషిస్తాడు.

23. ఉయ్యాలనాడు తల్లిపాడిన పాట సమాధి వరకు కొనసాగుతుంది.

24. అమ్మంటే జన్మకే తొలి పలుకు.

25. తల్లి ఆహారం కంటే ప్రేమను ఎక్కువగా కోరుకుంటుంది.

26. తల్లి ఎంత వయసులో ఉన్నా, మధ్య వయసున్న కొడుకుని కూడా మరింత అభివృద్ధి చెందాలని కోరుకుంటుంది.

27. తల్లి లేని ఇల్లు ఇల్లేనా? తల్లి ప్రేమ మాటలలో వర్ణించలేము.

28. మనిషి తన తల్లి ఎలా తయారుచేస్తే అలా తయారవుతాడు.

29. తల్లి అనేది అలౌకిక వ్యక్తీకరణ, మానవజాతికే పరిమితం కాదు.

30. నేను ఇప్పటివరకు సాధించిన విజయాలన్నింటికీ, భవిష్యత్తులో సాధించబోయే విజయాలన్నింటికీ నేను నా తల్లికి ఋణపడి వుంటాను.

31. నేనేమైయున్నానో దానికంతటికీ నా తల్లియే కారణం.

32. నా తల్లిని దుఃఖపరిచే ఏ కార్యమూ నేను చేయను.

33. సృష్టికి మూలం అమ్మ - కమ్మని వాత్సల్య దృష్టికి ఆలవాలం అమ్మ.

34. అత్యంత ఎక్కువ జీతం లభించే ఉద్యోగం - అమ్మ ఉద్యోగం. ఎందుకంటే ఆ ఉద్యోగానికి లభించే జీతం వెలకట్టలేని ప్రేమ.

35. నా తల్లి ప్రార్థనలు నాకు ఎప్పటికీ గుర్తుంటాయి. అవి జీవితమంతా నన్ను విడువకుండా నేను ఎక్కడికి వెళ్తే అక్కడికి నాతో వస్తాయి.

36. నీకు తల్లి ఉంటే నువ్వు ఎక్కడికి వెళ్ళినా నీకంటే ముందే నీ తల్లి ప్రార్థనలు అక్కడికి వెళ్ళి నిన్ను రక్షిస్తాయి.

37. జీవ పరిణామక్రమం సిద్ధాంతం నిజమే అయితే అమ్మలకి రెండు చేతులు మాత్రమే ఎందుకున్నాయి?

38. తల్లి ప్రేమ సాధారణ మనిషిని కూడా అసాధారణ విజయాలు సాధించేలా చేస్తుంది.

39. చెట్లు నీటిని, సూర్యరశ్మిని ప్రేమించినట్లుగానే నేను నా తల్లిని ప్రేమిస్తాను. ఆమె నేను జీవితంలో వృద్ధిలోకి రావడానికి, విజయాలు సాధించడానికి, ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించడానికి తోడ్పడుతుంది.

40. తండ్రి తన సంతానాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయవచ్చు. అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్లు శత్రువులుగా మారవచ్చు. భర్తలు భార్యలను వదిలివేయవచ్చు. భార్యలు భర్తలని వదిలివేయవచ్చు. కాని తల్లి ప్రేమ మాత్రం పిల్లని ఎన్నటికీ విడువదు.

-: ooo :-

కామం లాంటి జబ్బు ఇంకొకటి లేదు. మోహం లాంటి అపకారి లేదు.
క్రోధం లాంటి అగ్ని లేదు. జ్ఞానాన్ని మించిన సుఖం లేదు.

సుఖం కోరేవాడు చదువును వదులుకోక తప్పదు.
చదువుకో చదలచిన వాడు సుఖం వదులుకోవాలి.

కోరికలు, కోపం, లోభం, రుచిగల భోజనం, అలంకరణ,
సరదాలు, సేవచేయించుకోవడం, సుఖనిద్ర
ఈ ఎనిమిదింటిని విద్యార్థి వదులుకోవాలి.

అమ్మ సామెతలు

1. అమ్మ కడుపు చూస్తుంది. ఆలి జేబు చూస్తుంది.
2. అమ్మ దీవెన ఆకాశమంత - దేవుడి దీవెన దీపమంత.
3. తల్లికి కూడు పెట్టనివాడు తగుదునని తగవు తీర్పవచ్చాడట!
4. తల్లి గూనిదైతే తల్లి ప్రేమ గూనిదౌతుందా?
5. తల్లి చేలో మేస్తుంటే, దూడ గట్టున మేస్తుందా?
6. తల్లి దైవము, తండ్రి ధనము.
7. తల్లిని బట్టి బిడ్డ, నూలును బట్టి గుడ్డ.
8. తల్లికి గంజి పోయనివాడు పినతల్లికి చీర పెడతాడట.
9. అసలైన అమ్మకు ఎవరిని చూసినా బిడ్డే అనిపిస్తుంది.
10. అమ్మ ఒడి ఒక బడి, ఒక గుడి.
11. ఢిల్లీకి రాజైనా తల్లికి కొడుకే.
12. ఏనుగంత తండ్రి కంటే, ఏకుల బుట్టంత తల్లి ఉంటే చాలు.
13. తల్లి ఎట్టిదో బిడ్డ కూడా అట్టిదే.
14. తల్లి ప్రేమ తీయని ఊట.
15. తల్లి నిట్టూర్పు కంటే బిడ్డ ఏడుపు మంచిది.
16. పగలంతా సూర్యుడు ప్రకాశించినా, రాత్రంతా దీపం వెలిగినా తల్లిలేని ఇల్లు అంధకారమయమే.

17. తల్లి ప్రేమ అన్నింటి కంటే శ్రేష్టమైనది.
18. తల్లికి సాయము చేయనివాడు ఎవరికి సాయము చేయును.?
19. తల్లులకు లోబడు కుమార్తెలు మోక్షమునకు పోవుదురు.
20. తల్లుల పాదముల వద్ద మోక్షమున్నది.
21. ఇంటిలో ముసలి తల్లి చేనుకు కంచెతో సమానం.
22. తల్లి ప్రేమ సముద్ర అగాధమంత లోతైన దానిని కూడా సాధించును.
23. దేవుడు అన్నిచోట్లా ఉండలేదు గనుక అమ్మలను సృష్టించాడు.
24. ఏ పురుషుడైనా తన ప్రేయసిని అధికంగా ప్రేమిస్తాడు. తన భార్యని గొప్పగా ప్రేమిస్తాడు, కాని తల్లిని అత్యధిక కాలం ప్రేమిస్తాడు.
25. అమ్మ చేసే ప్రతీ పని మన ఆనందం కోసమే. ఎందుకంటే మన ఆనందంలోనే తన ఆనందాన్ని చూసుకుంటుంది.

-: ooo :-

బాధలతో సతమతమయ్యే వ్యక్తికి మంచి సంతానం, అనురాగం గల భార్య, సత్పురుషుల సాంగత్యం గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

రూపవతీ గుణవతియైన భార్య, సంపద, వినయ సంపన్నుడైన పుత్రుడు, పౌత్రుడు కలిగిన చాలు అంతకంటె స్వర్గంలో గొప్పేమి ఉన్నది?

గుణహీనులైన వందలకొద్దీ పుత్రుల కంటె గుణవంతుడైన ఒక్క పుత్రుడు మేలు. చంద్రుడు ఒక్కడే చీకటిని పారదోలుతాడు.

తండ్రి సూక్తులు

1. నాన్న మనం ఓడిపోయినప్పుడు, నేనున్నా అని ధైర్యం చెపుతాడు, గెలిచినపుడు పదిమందికి చెప్పుకొని సంతోషిస్తాడు.
2. తప్పులను సరిదిద్దుతూ, ఒప్పులను మెచ్చుకుంటూ, ప్రతిక్షణం మన అభివృద్ధిని ఆకాంక్షిస్తాడు.
3. అమ్మ ప్రేమను కళ్ళతో చూడగలం కానీ... నాన్న ప్రేమను కన్నీళ్ళతో తెలుసుకోగలం.
4. భూదేవి అంత ఓర్పు, సహనం అమ్మది ఐతే, ఆకాశం అంత ఔన్నత్యం నాన్నది.
5. పిల్లల ఆలనాపాలనా చూస్తూ, ఎదపై లాలిస్తూ, సమస్యలను తెలియ కుండా చూస్తూ, ఓటమిలో స్ఫూర్తిని నింపి, గెలుపువైపు నడిపిస్తాడు.
6. తన భుజాలపై మోస్తూ ఈ ప్రపంచాన్ని మొదటగా చూపించేది నాన్నే.
7. నేనెరిగిన తొలి నేస్తం నాన్న, తొలి అడుగులు నేర్పించింది నాన్న.
8. నాన్న... మనం గెలిచినపుడు చప్పట్లు కొడతాడు, ఓడిపోయినప్పుడు భుజం తడుతాడు.
9. తన గెలుపు.... మన గెలుపులో చూసుకుంటాడు... కొవ్వొత్తిలా తాను కరుగుతూ మనకు వెలుగునిస్తాడు.
10. ఈ ప్రపంచంలో మంచి వాళ్ళు చెడ్డవాళ్ళు ఉంటారేమో కానీ ప్రేమలేని అమ్మ, బాధ్యతలేని నాన్న ఉండరు.
11. అమ్మ ప్రాణం పోసి జీవమిస్తే... ఆ ప్రాణానికి ఓర్పునిచ్చి... వ్యక్తి గతంగా చేసే వ్యక్తి నాన్న...

12. నాన్న గారి భుజంపైకి ఎక్కి దేవుణ్ణి చూస్తున్నప్పుడు తెలియలేదు, దేవుడి భుజం మీదనే నేనున్నానని...
13. నాన్న ఓర్పుకు మారు పేరు. మార్పుకి మార్గదర్శి, నీతికి నిదర్శనం, మన ప్రగతికి సోపానం నాన్నే.
14. తన పిల్లల ఎదుగుదలకు తాను కరుగుతూ తన పిల్లల జీవితాల్లో వెలుగు నింపేవాడు తండ్రి.
16. నాన్న అన్న పదము కన్నా... కమ్మగుండదు ఆ... వెన్న... లక్ష్యం వైపు దూసుకెళ్ళె బాణం మనమైనా... నాన్నలాంటి విల్లు లేకపోతే... దాని ఫలితం సున్నా... నాన్న పెంపకంలో కఠినత్వం ఉన్నా... ఆ పెంపకానికి కారణం రేపటి మన భవిష్యత్తుకు ఆయన పడే తపన రేపటి మనకు నిలువుటద్దం నాన్న. అలాంటి నాన్న దేవుడికన్నా మిన్న.
16. భగవంతుని నుండి నేను పొందిన అత్యుత్తమ బహుమతులలో ఒక బహుమతి పేరు నాన్న.
17. ఈ లోకంలో నువ్వు ద్వేషించినా కూడా నన్ను ప్రేమించే వాళ్ళు ఉన్నారు అంటే అది కేవలం తల్లితండ్రులు మాత్రమే.
18. గెలిచినప్పుడు పదిమందికి ఆనందంగా చెప్పుకునే వ్యక్తి, ఓడినప్పుడు బుజాలపై తట్టి గెలుస్తావ్‌లే అని దగ్గరకు హత్తుకొనే మనిషి నాన్నొక్కడే.
19. ఆడపిల్లకి అమ్మ, అన్న, అక్క ఇలా ఎంతమంది ఉన్నా... తనకోసం తపించేది... బాధ్యతగా కడవరకు నిలిచేది తన మనసు అర్థం చేసుకునే నేస్తం... నాన్న ఒక్కరే...
20. నాన్న గెలిస్తే అమ్మ ఓడిపోతుంది... అమ్మ గెలిస్తే నాన్న ఓడిపోతాడు... అమ్మా... నాన్న... కలిసి గెలిచింది బహుశా నన్నే.
21. ఓ అమ్మాయి బాధపడితే ఆ అమ్మాయి కంటే ఎక్కువగా తన నాన్న బాధపడతాడు. ఎందుకంటే నాన్న తన కూతురిపై పంచ ప్రాణాలు పెట్టుకొని బ్రతుకుతాడు.

22. అమ్మ తన ప్రేమను ఎన్నో విధాలుగా వెలిబుచ్చుతుంది. కాని నాన్న ఒక్క స్పర్శతో తన ప్రేమను వెల్లడిస్తాడు.

23. మీ జీవితం కోసం తమ జీవితాలను ధారపోసిన తల్లిదండ్రుల మోముపై చిరునవ్వు కోసం మీరు ఏం చేసినా తప్పులేదు.

24. అమ్మలోని ప్రేమను, నాన్నలోని స్నేహాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదించండి అని మనసు మళ్ళీ దక్కక పోవచ్చు.

25. ప్రతి తండ్రికి తన కూతురే బంగారం... కొన్ని కొన్నిసార్లు తన భార్యమీద చూపే ప్రేమకంటే!! కూతురిపైన ఎనలేని ప్రేమను పంచడం నాన్నకే సాధ్యమౌతుంది.

26. మనలో జీవాన్ని నింపి, అల్లారుముద్దుగా పెంచి, మనలోని లోపాలను సరిచేస్తూ, మన భవిష్యత్తుకు పునాదులు వేస్తూ, మనకు గమ్యం చూపేది నాన్న. అనురాగానికి రూపం నాన్న...

27. ఓర్పుకి మారు పేరు, మార్పుకి మార్గదర్శి, నీతికి నిదర్శనం. మన ప్రగతికి సోపానం నాన్నే...

28. నన్ను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది అమ్మ. కానీ ప్రపంచాన్ని నాకు పరిచయం చేసింది మాత్రం నీవే నాన్న అందుకే నా ప్రతి గెలుపుకు తోడున్నావు. నా ప్రతి జ్ఞాపకం నీవైనావు.

29. ప్రపంచంలో చాలామంది గొప్ప వ్యక్తులు ఉండవచ్చు. కానీ నాకు మాత్రం మా నాన్న గొప్ప వ్యక్తి.

30. నాన్నంటే ఒక్క మాటలో చెప్పేది కాదు. కానీ తన కష్టంతో వచ్చే కన్నీళ్లను సైతం సంతోషంగా మలచి మనకు పరవన్నంగా పెడతాడు.

31. అమ్మకోపం నన్ను ఎప్పుడూ బాధించలేదు. కానీ వ్యాకూలత నిండిన నాన్న ముఖం నా మనసు విరిచేస్తుంది.

32. కూతురు ఏదైనా అడిగితే...! లేదని, కుదరదు అని... చెప్పలేని ఒకే ఒక మనిషి నాన్న...!

33. స్వార్థంలేని, లాభం ఆశించని ప్రేమంటూ ఉంటే అది అమ్మానాన్నలదే.

34. అమ్మ ప్రాణం పోసి... జీవమిస్తే... ఆ ప్రాణానికి... ఓ రూపు ఇచ్చి... వ్యక్తిగతంగా చేసే వ్యక్తి నాన్న... ప్రతి విజయంలో వెనుకవుంటూ భాదలోనైనా నేనున్నాననే ఆసరా ఇచ్చే శక్తి... నాన్న.

35. నాన్న మాటల్లోని గొప్పతనం మనకు అర్థమయ్యేనాటికి మన మాటలు తప్పు పట్టే కొడుకులు సిద్ధంగా ఉంటారు.

36. నేనెరిగిన తొలి నేస్తం నాన్న... తొలి నడకలు నేర్పించిన నా సరిజోడీ నాన్న... నా కోసం నాలోకమై నా తోడు నాన్న... నాతోనే ఉండి నన్ను నడిపించేది నాన్న.

37. అమ్మ ప్రేమ కళ్ళతో చూడగలం. కాని... నాన్న ప్రేమ కన్నీళ్ళతోనే తెలుసుకోగలం.

38. పుత్రోత్సాహము తండ్రికి
బుత్రుడు జన్మించినపుడె పుట్టదు, జనులా
పుత్రుని గనుగొని పొగడగ
బుత్రోత్సాహంబు నాడు పొందుర సుమతీ!

39. "తల్లి తండ్రిమీద దయలేని పుత్రుండు పుట్టెనేమి వాడు గిట్టనేమి" – వేమన.

-: ooo :-

నీరు అజీర్ణానికి మందులా పనిచేస్తుంది. జీర్ణమైన తర్వాత నీళ్ళు తాగితే శక్తి చేకూరుతుంది. భోజనం మధ్యలో తాగే నీళ్ళు అమృతతుల్యం. కాని భోజనమైన వెంటనే తాగే నీళ్ళు విషంతో సమానం.

చాణక్య సూక్తులు

చాణక్యుడు భారతదేశంలో ప్రాచీన విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఒకటైన తక్షశిల విశ్వవిద్యా లయంలో ఆచార్యులుగా పనిచేశారు. ఈయన రాజనీతిశాస్త్రంతో పాటు, ఆర్థికశాస్త్రం, భౌతికశాస్త్రం ఇంకా మనస్తత్వ శాస్త్రాలలో నిపుణులు. ఈ చాణుక్యుడు రచించిన నీతి శాస్త్రం చాణక్యనీతి అనే పేరున ప్రసిద్ధి పొందింది. చాణుక్యుడు చెప్పిన అద్భుతమైన సుభాషితాల్లో కొన్ని:

1. యుద్ధంలో శత్రువును కాపాడితే ఆ మగవాడు నాశనం అవుతాడు.
2. చెడు వ్యక్తికి లేదా చెడు ఉన్నతాధికారికి సహాయం లేక సేవ చేస్తే మీ జీవితం విచారకరంగా మారుతుంది.
3. ఒకవేళ మగవారు పేదరికంలో ఉంటే వారు మానసికంగా నాశనమవుతారు. అందుకే పురుషులు డబ్బును ఖచ్చితంగా ఆదా చేసుకోవాలి.
4. ఒకవేళ మీరు ఉన్నతస్థానంలో ఉండి సరిగ్గా మేనేజ్ చేయలేకపోతే ఒత్తిడికి లోనవుతారు.
5. మీకోసం పనిచేసేవారు ఉన్నారంటే వారు ఖచ్చితంగా తెలివైనవారై ఉండాలి.
6. అణకువగా ఉండే మగవాడి జీవితం సాఫీగా గడుస్తుంది. తన శరీరానికి తగినట్టుగా తినే మగవాడు జీవితంలో సంతోషం పొందుతాడు.
7. నిజాయితీ లేని, తెలివితేటలు లేని వ్యక్తితో వ్యాపారం చేయడం మంచిది కాదు. మీకు తెలియకుండానే అతడు మీ జీవితాన్ని నాశనం చేసే అవకాశం ఉంది.

8. ఎంత సంపన్న కుటుంబంలో పుట్టినా చదువు అనేది చాలా ముఖ్యం. చదువు లేని వ్యక్తి వాడిపోయిన పువ్వుతో సమానం.
9. కుటుంబాన్ని కాపాడడం కోసం ఒక వ్యక్తిని వదులుకోవడంలో తప్పు లేదు. ఒక వ్యక్తివల్ల కుటుంబాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. కుటుంబం గ్రామాన్ని, గ్రామం దేశాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. దేశం మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది.
10. కష్టపడి పనిచేసేవారికి పేదరికం ఉండదు. దేవుణ్ణి స్మరించని వ్యక్తులు పుణ్యం పొందలేరు.
11. ఒకే ఒక్క చందమామ వల్ల రాత్రి అందంగా, కాంతివంతంగా కనపడుతుంది. కుటుంబంలో కనీసం ఒక వ్యక్తి చదువుకుని దూరదృష్టితో ఉంటే కుటుంబ సభ్యులంతా చాలా సంతోషకరమైన జీవితం గడుపుతారు.
12. ముల్లోకాలకి దేవుడు, ఎంతవారలైనా కాంతాదాసులే' అనిపించుకుంటే ఒక మామూలు మానవమాత్రుడు స్త్రీ ఆకర్షణలో పడితే అతన్ని ఎలా నిందించగలము? ఒక స్త్రీది మోహపరచు, ఆకర్షించు, తృప్తికలిగించు ఆకారం. మనుష్యలను ఆకర్షించటంలో ఆమె దేవునికన్నా ఎక్కువ శక్తిమంతురాలు.
13. డబ్బు దాచుకోవటం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఏక్షణమైనా పేదరికం అకస్మాత్తుగా మీద పడవచ్చు. ఆస్తి ఉంటేనే ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీని ఆకర్షించగలడు. కాని అతను ఈ రెండూ క్షణికమైన స్వభావం కలవన్న విషయాన్ని ఎప్పుడూ మర్చిపోకూడదు. డబ్బు, స్త్రీ ఇద్దరూ అతన్ని ఎప్పుడైనా మోసం చేయవచ్చు.
14. ఒక స్త్రీ, పురుషునికన్నా చాలా సుకుమారంగా ఉంటుంది. కాని ఒక స్త్రీకి, పురుషునికన్నా నాలుగురెట్లు విచ్చలవిడితనం ఉంటుంది. ఆమెకి పురుషునికన్నా ఆరురెట్లు ధైర్యం, ఎనిమిది రెట్లు కోరిక ఉంటుంది.
15. ఒక పురుషుడు తనతో ప్రేమలో పడింది ఒక స్త్రీ అనే భావనతో

మోసపోతే, తాను ఆమె చేతిలో కీలుబొమ్మనయ్యానన్న నిజాన్ని గ్రహించలేడు.

16. ఒక స్త్రీ తనకున్నదంతా దానం చేసినా, అనేక రకాల ఉపవాసమున్నా, మౌనవ్రతాలు చేసినా, పుణ్యక్షేత్ర సందర్శనాలు చేసినా, ఆమె మనసు స్వచ్ఛంగా మారదు. కాని ఆమె పతి పాదసేవ చేస్తే, ఖచ్చితంగా అన్ని పాపాలు పోతాయి.

17. కపటం ఉన్నట్టుండి ధైర్యం ప్రదర్శించటం, చంచలత్వం, మోసపుచ్చటం, దురాశ, దుర్మార్గం, మాట్లాడటం ఇవన్నీ స్త్రీయొక్క సహజ లక్షణాలు. ఆమె ఇలా ప్రవర్తించటం చూసి ఆశ్చర్యపోకూడదు మనం.

18. పవిత్రురాలు, మితభాషి, సద్గుణరాశి, మధురభాషిణి అయి, తన భర్తకి కట్టుబడి ఉండే స్త్రీ మాత్రమే, అతని రక్షణకు అర్హురాలు. అలాంటిభార్య భర్తకి దైవానుగ్రహం. అలాంటి స్త్రీని తన భార్యగాపొందిన భర్త ధన్యుడు.

19. ఎంత అసాధారణమైన ఆకర్షణ ఉండి, అవయవాలు పొందిగ్గా, ఆకారం పరిపూర్ణంగా ఉన్నా కూడా, ఆమె కేవలం రక్తమాంసాలున్న ఒక మాంసపు ముద్ద మాత్రమే. కాని పురుషుడు, తన యవ్వన మదంతోనూ, ప్రేమ పైత్యంతోను పిచ్చెక్కినవాడై, నిరంతర బాధ, దుఃఖమనే పెను తుఫానులో మునిగిపోతాడు.

20. స్త్రీ వశీకరణశక్తి నుంచి తప్పించుకోగలగటం, అత్యంత గొప్ప సద్గుణం.

21. అన్ని మంచి లక్షణాలు కలిగిన స్త్రీ, తన భర్తకి ఉషోదయ కాలంలో తల్లిలాగ సేవచేస్తే పగటివేళ సోదరిలాగా ఆపేక్ష పడుతుంది. పగలు రాత్రిగా మారగానే, ఆమె వగలు చూపే వగలాడిగా మారి అతన్ని శారీరకంగా తృప్తి పరుస్తుంది.

22. కష్టాల్లో ఆదుకునే స్నేహితుడే నిజమైన స్నేహితుడు. నిజమైన, నిజాయితీ పరుడైన స్నేహితుడు మిమ్మల్ని అన్ని రకాల అవస్థలనుంచి రక్షిస్తాడు. రక్తసంబంధం కన్నా విలువైనది స్నేహబంధం.

23. ఒక అద్దం ఒక మనిషి ముఖాన్ని ప్రతిబింబించినట్టుగా, అతని స్నేహితుల ఎంపికలో అతని వ్యక్తిత్వం ప్రతిబింబిస్తుంది. ఎప్పుడూ పరిచయం, స్నేహం పెంపొందించుకునేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఒక విధంగా అతని స్నేహితులు అతని అంతర్గత భావాలు, ఊహలకి బాహ్యరూపాలు.

24. మీ గురించి ఎవరైనా తన రక్తం ధారపోయటానికి, తన చెమట కార్చినంత తేలిగ్గా, సిద్ధపడితేనే, అతన్ని మీ స్నేహితుడిగా గుర్తించవచ్చు. అలా కాని పక్షంలో అతని స్నేహంలో కపటం తప్ప మరేమీ లేదు.

25. తల్లిదండ్రుల మొట్టమొదటి కర్తవ్యం, వాళ్ళ పిల్లలకు ఉన్నతవిద్యను ఏర్పాటు చేయటం.

26. తండ్రులు అతిగా గారాబం చేస్తే పిల్లలని చెడుమార్గం వైపు ప్రోత్సహించి నట్టవుతుంది. పట్టుదలగా ఉండి, లొంగని తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన పిల్లలలో మంచిని పెంచుతుంది. క్రమశిక్షణ ఖచ్చితంగా విధించి, వాళ్ళని పూర్తిగా అదుపులో ఉంచాల్సిన బాధ్యత ప్రతితండ్రి మీదా, గురువు మీదా ఉంది. అలా చేస్తే వాళ్ళు మంచి వ్యక్తులుగా తయారవుతారు.

27. అనైతిక జీవనం గడిపితే చాలు ఆ కుటుంబ గౌరవం అంతా ఒక్క వేటుతో నాశనమైపోయి, ఆ వంశం మొత్తం తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది.

28. ఎందుకు ఎక్కువమంది కొడుకులు కావాలని బాధపడ్తారు? మీ కొడు కుల్లో ఒక్కడు ఋజువర్తనకి మారుపేరుగా నిటారుగా నిలిస్తే చాలు, మీ వంశం మొత్తం అతని మంచితనం, అతని శక్తిమీద ఆధారపడవచ్చు.

29. విజేయుడైన, సత్ప్రవర్తన కలిగిన ఒక్క పుత్రుడు, వంద తెలివితక్కువ పుత్రులకన్నా వేయిరెట్లు మిన్న.

30. పనికిరాని కొడుకు మరణించినప్పుడు కలిగే దుఃఖం అతి స్వల్పం.

31. ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో ఐదుగురికి తండ్రి స్థానం ఇవ్వాలి. ముందుగా

తనకి జన్మనిచ్చిన తండ్రికి, రెండు తనకి మంత్రోపదేశము చేసినతనికి, మూడు తన గురువుకి, నాలుగు తనని క్లిష్టమైన పరిస్థితినుంచి కాపాడిన పరిరక్షకుడికి, చివరగా తనకి జీవనాధారం ఏర్పరచినందుకు తన యజమానికి.

32. అప్పుల్లో మునిగిన తండ్రి, అనైతిక జీవనం గడిపే తల్లి, మరులు గొలిపే భార్య, గొడవలుపడే కొడుకు కుటుంబగౌరవానికి గొడ్డలి పెట్టులాంటి వాళ్ళు.

33. కోరిక, కోపం, దురాశ, నిలవ ఉన్న ఆహారం, అనవసరమైన గొప్పలు, ఖుషీగా గడపటం, అత్యధిక నిద్ర, దాస్యం. ఈ చెడు విషయాలకి వాళ్ళు దూరంగా ఉంటేనే వాళ్ళు వాళ్ళ చదువుల మీద మనస్ఫూర్తిగా ఏకాగ్రత చూపగలరు.

34. తెలివైన వ్యక్తి ఎప్పుడూ తన కొడుకులకు నైతిక విలువల ఉన్నతిని బోధిస్తాడు. వాళ్ళు శాస్త్రాలని, నైతిక విలువలని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసాక, ఈ మెరిసేరత్నాలు వాళ్ళ వంశానికి తరగని కీర్తి గడించిపెడ్తారు.

35. కేవలం ఉన్నతమైన వంశానికి చెందినంతమాత్రాన ఏమీ గౌరవం ఏర్పడదు. ఒక వ్యక్తి ఒక తక్కువస్థాయి కుటుంబం నుంచి వచ్చినా అతను పాండిత్యం కలిగి, ప్రావీణ్యం సాధిస్తే, అతనికి గౌరవం పొందే హక్కుంది.

36. ఒక వ్యక్తికి ప్రేమమూర్తి అయిన భార్య, విద్యావంతుడైన కొడుకు ఉంటే, అతను ఐశ్వర్యవంతుడయి, అతిధులని ఆదరిస్తే, అతను ధన్యుడు.

37. ఏ కుటుంబంలో భార్య తెలివైనది అయి, కొడుకు వినయ విధేయలతో ఉంటాడో, ఆ కుటుంబం ఇంద్రలోకంతో సరితూగ గలిగినది.

38. సింహం, జంతువులకి రాజు. దానికి ఒక విశేషమైన సద్గుణం ఉంది. అది చేసిన ప్రతి పనినీ మనస్ఫూర్తిగా చేస్తుంది. ఏ పని చేసినా, శక్తివంతంగా చేస్తుంది. ప్రతి పనినీ అది పూర్తి అంకిత భావంతో, శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రత నిండిన దీక్షతో చేస్తుంది.

39. నారాయణపక్షికి ఆత్మసంయమనం, మెత్తదనం (అవసరాన్ని బట్టి తన ప్రవర్తనని మార్చుకుంటుంది), ముందుచూపు అనే సద్గుణాలు ఉంటాయి.

40. కోడి తెల్లవారు ఝూమున లేస్తుంది. తన శత్రువులతో పోట్లాడి వెళ్ళగొట్టడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఎదుటివాళ్ళ ఆహారం కొట్టేసే అలవాటు కూడా ఉంది దానికి.

41. కుక్క ఉన్నదాంతో తృప్తి పడుతుంది. అది నిశ్చింతగా ఉంటుంది. ఆకలి బాధకి లోనవబోతున్నా కూడా. అది ధైర్యంగానూ, విశ్వాసంగానూ ఉంటుంది. నిద్రలో కూడా జాగరూకతతో ఉంటుంది. ఇదీ దాని విశేషమైన సద్గుణాలు.

42. కాకి ఎప్పటికప్పుడు ఆహారం దాచుకుంటుంది. ఎవరినీ తొందరగా నమ్మదు. అత్యంత జాగరూకతతో ప్రవర్తిస్తుంది. అదికాక కాకి చాలా అరుదుగా సంభోగంలో పాల్గొంటుంది.

43. గాడిద చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. దాని కాళ్ళు నిస్సత్తువగా మారినా దహించి వేసే వేసవి గాడ్పులను లెక్కచేయదు. అందువల్ల తన అలసటను ఖాతరు చేయకుండా నిరంతరం కష్టపడుతుంది. మిన్ను విరిగి మీద పడినా ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా తృప్తిగా ఉంటుంది. ఇదొక మెచ్చుకోదగ్గ లక్షణం.

44. ఏదైనా పని చేసేముందు, మిమ్మల్ని మీరు ఈ ప్రశ్నలు వేసుకోండి. 1) నేను ఎందుకు చేస్తున్నాను యిది? 2) ఈ చర్య వల్ల కలిగే ఫలితాలు ఏమిటి?, 3) ఈ పని విజయం సాధిస్తుందా లేదా నవ్వుల పాలయ్యే ఓటమి తెస్తుందా?

45. ఒక ఆదర్శమైన కొడుకు మాట వింటాడు. నిజాయితీగా ఉంటాడు. సమర్థవంతుడైన తండ్రి అతనికి చక్కని విద్య అమరేలా చేస్తాడు. ఆదర్శవంతమైన స్నేహితుడు నమ్మకస్తుడు. ఆదర్శవంతమైన భార్య 'శయనేషు రంభ' లాగా భర్తని అలరింప జేస్తుంది.

46. బ్రాహ్మణుడి సంపద అతనికున్న జ్ఞానం. రాజు సంపద అతని సైన్యం. వైశ్యుని గొప్ప ఆస్తి, అతని సంపద. శూద్రుని ఆస్తి అతను చేసే సేవ.

47. అనారోగ్యం ఎప్పుడూ శారీరక దారుఢ్యాన్ని బెదిరిస్తూనే ఉంటుంది. విడదీయరాని నీడలాగా బాధలు మన వెన్నంటే ఉంటాయి ఎప్పుడూ.

48. తన ఆత్మగౌరవం కాపాడుకోవటం కోసం ఒక వ్యక్తి తన కుటుంబాన్ని, గ్రామాన్ని, దేశాన్ని, అవసరమైతే ప్రపంచాన్నీ వదలటానికి సిద్ధపడి ఉండాలి.

49. ఒకసారి ఒక వ్యక్తిలో ఉత్సాహం పెల్లుబికితే, ఏదీ అతన్ని ఆపలేదు. ఒక వ్యాపారవేత్తకి, ఏ దేశమూ దూరదేశం కాదు. తెలివైన వ్యక్తికి, ఏదీ విదేశం కాదు. ఎక్కడికెళ్ళినా అతనికి కొత్తగా అనిపించదు.

50 మహాత్ముల సాంగత్యం, మనుష్యులలో సత్ప్రవర్తన పెంపొందిస్తుంది. వాళ్ళ సావాసం ఎప్పుడూ అంతులేని ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుంది.

51. ఏకాంతంలో కొన్ని కఠినమైన నియమాలు పాటించాలి ఎప్పుడూ. కాని చదువుకోండి ఎప్పుడూ ఇంకొకరి సమక్షంలో; పాడండి, ఇద్దరు మనుషులతో కూడి; ప్రయాణం చేయండి ముగ్గురితో కలిసి; కనీసం నలుగురు వ్యక్తులతో అనుబంధం పెంచుకోండి; లెఖ్ఖలేనంతమంది సహాయంతో యుద్ధం చేయండి. ఈ సలహా మీకు జీవితకాలంలో ఎప్పటికైనా లాభదాయకమే.

52. చిటపటలాడే భార్యని, గౌరవం చూపని సోదరులని, అటు తెలివీ యిటు జ్ఞానమూ లేని యజమానిని ఎప్పటికీ విడనాడాలి.

53. జీర్ణం కాని ఆహారం శారీరక అనారోగ్యాన్ని కలగజేస్తుంది. పేదవాని సాంగత్యం అలసట చెందేలాగా చేస్తుంది.

54. మన యింటికి విచ్చేసిన అతిథిని అత్యంత గౌరవంగా చూసుకోవాలన్న విషయాన్ని మనం ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. అలాగే, ఒక స్త్రీ ఎప్పుడూ తన భర్తని అత్యంత గౌరవంతో కొలవాలి.

55. మనిషికున్న సహజ ప్రవృత్తి అసూయ. ఒక అజ్ఞాని జ్ఞానిని చూసి అసూయపడతాడు; ఒక పేదవాడు ఒక ఐశ్వర్యవంతుడిని చూసి అసూయ పడతాడు. ఒక వేశ్య ఒక కులకాంతని చూసి అసూయ పడుతుంది. ఒక విధవరాలు భర్త జీవించి ఉన్న భార్యని చూసి అసూయ పడుతుంది.

56. శాస్త్రాల్లో నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని మనం ఆచరణలో పెట్టకపోతే, ఏళ్ళ తరబడి చేసిన అధ్యయనం వృధా అవుతుంది.

57. ఎవరైతే ఒక జ్ఞానిని పూర్తిగా తృప్తి చెందిన వ్యక్తిని, సరియైన కారణం లేకుండా మోసం చేస్తారో, వాళ్ళు వాళ్ళ చెడుకర్మ ఫలితం ఎక్కువగా అనుభవిస్తారు.

58. దానం పేదరికాన్ని తొలగిస్తుంది. ప్రేమించేమనసు, స్థితప్రజ్ఞత అన్నిరకాల కష్టాలకు ముగింపు పలుకుతుంది. సూదంటురాయివంటి తెలివితేటలు అజ్ఞానమనే చీకటిని తొలగిస్తాయి. మన మనసులోంచి అన్ని భయాలని ఉన్నతమైన ఉద్దేశాలు త్రోసిపుచ్చుతాయి.

59. ఐహిక సుఖాల వెంట పరుగులు తీసే వ్యక్తి ఆధ్యాత్మికంగా పేదవాడు. అతను శారీరకంగా బలహీనుడు, పెడదారి పట్టినవాడు, తెలివి తక్కువవాడు.

60. మన అజ్ఞానమే మన అత్యంత బలమైన శత్రువు. తన కోపమే తనకు శత్రువు. అది అగ్నికన్నా శక్తివంతమైనది. గుండెని బ్రద్దలు చేస్తుంది. విద్య, జ్ఞానం పొందటం వల్ల కలిగే ఆనందం, మనం అనుభవించే ఆనందాలకన్నింటిలోకి శ్రేష్ఠమైనది.

61. జ్ఞానోదయం పొందిన వ్యక్తికి, స్వర్గంమీద వ్యామోహం లేదు. పోట్లాడే మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తికి, జీవితం అర్థరహితమైనది. ఇంద్రియ నిగ్రహం గట్టిగా ఉన్న పురుషుని పైన నీతిలేని స్త్రీ ఎంత వల విసిరినా ప్రయోజనం ఉండదు.

62. కాకి, నక్క, మంగలివాడు, తోటమాలి భార్య–వీళ్ళ గుండెలోతులని

కొలవటం పూర్తిగా అసాధ్యం. వాళ్ళు అఖండమైన తెలివి తేటలు గలవాళ్ళు. వాళ్ళ మనసులో ఏముందో తెలుసుకోవటం చాలా కష్టం.

63. చెడుగా మాట్లాడి, వారి గురించి పుకార్లు పుట్టించే వ్యక్తులు, ఈ భూమ్మీద నివసించే వారిలో అత్యంత హీనులు.

64. ఎవరైనా తన లక్ష్యాలని నెరవేర్చుకోవాలని కోరుకుంటే, అతను ఎదుటి వారి యిష్టాయిష్టాలను, దురభిప్రాయాలను, ఉద్దేశాలను, బలహీనతలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

65. దురాశపడే వ్యక్తి ముందు రూపాయలు రెపరెపలాడించండి; గర్విష్టిని గౌరవంగా చూడండి; తెలివైన వ్యక్తి ముందు నిజాయితీ పరుడిగా నటించండి; దుర్బలమైన వ్యక్తిని తనకి తోచినట్టు ప్రవర్తించనివ్వండి.

66. తన గుండెలో విషపూరితమైన ఆలోచనలను రహస్యంగా నింపుకున్న స్నేహితుని సావాసం మంచిది కాదు. అతను అదును చూసి వెన్నుపోటు పొడవగలడు.

67. నిప్పు మిమ్మల్ని నిస్సందేహంగా కాలుస్తుంది.

68. శీలవతియైన అమ్మాయి, చిన్నారి బాలుడు దేవుని ప్రతిరూపాలు.

69. మీకన్నా పెద్దవాళ్ళని, మీకన్నా ఎక్కువ జ్ఞానం ఉన్న వాళ్ళని గౌరవించాలని గుర్తుంచుకోండి.

70. చెడు వ్యక్తి మీద కత్తి దూయకుండా ఉండకూడదు. అతనికి కఠిన శిక్ష విధించి తీరాలి.

చాణక్యుడి సూక్తులు మానవుడు తనను తాను తీర్చిదిద్దుకోవడానికి, ఎదగడానికి, స్ఫూర్తి పొందడానికి మీరు శోధించి వ్యక్తిగత స్థాయిలో అర్థం చేసికొనవలసిన సందేశం ఎంతగానో ఇమిడి ఉంటుంది. అందువల్ల ఇవే కాకుండా ఇంకెన్నో సూక్తులు ఈ పుస్తకంలో అక్కడక్కడా పొందుపరచబడినవని గమనించగలరు.

స్వామి వివేకానంద సూక్తులు

1. మీలో ప్రతి ఒక్కరూ, కార్యభారమంతా మీపైనే ఉందన్న భావంతో పని చేయండి.
2. శాశ్వతమైన దానికోసం క్షణికమైన వాటిని త్యజించండి. అనంతమైన ఆనందాన్ని పొందాలంటే అల్పసుఖాలను వదిలివేయండి.
3. లక్ష్యసిద్ధికై వేయిసార్లు పోరాడండి. వేయిసార్లూ ఓటమి ప్రాప్తిస్తే, ఇంకోసారి మరల ప్రయత్నించండి.
4. శ్రద్ధే మానవుణ్ణి సింహ సదృశుణ్ణిగా చేస్తుంది.
5. గడిచిన కాలమే గతాన్ని పూడ్చిపెట్టుగాక, అనంతమైన భవిష్యత్తు మీ ముందుంది.
6. భయం తొలగితేనే నిజమైన సుఖసంతోషాలు కలుగుతాయి.
7. భగవంతుడి సంరక్షణలో ఉన్నవారు భయానికి అతీతులు.
8. సానుభూతే జీవిత రహస్యం, బలం, చైతన్యం. అది లేనినాడు మేధాశక్తి ఎంత ఉన్నా, భగవంతుని పొందడం కల్ల.
9. వ్యర్థ ప్రసంగాలు, శుష్కకార్యకలాపాలు పనికిరావు.
10. మనం సుఖంగా ఉండడానికి అత్యంత సులభమైన మార్గం ఇతరులు సుఖంగా జీవించేలా చేయడమే!
11. హృదయంలో ఎక్కడైనా, ఇసుమంత స్వార్థచింతన వున్నా భగవద్భక్తి కలుగదు.
12. ఇతరులకోసం జీవించేవారే ధన్యులు. తక్కినవారందరూ జీవన్మృతులు.

13. అసూయ, ద్వేషం, అహంకారం అనేవి చెలరేగుతున్నంతదాకా మీకు ఏ శ్రేయమూ కలుగదు.

14. అసత్యం కంటే సత్యం కోటిరెట్లు శక్తివంతమైంది. మంచితనమూ అంతే.

15. దురభ్యాసాలను మానాలంటే, వాటికి వ్యతిరేకమైన మనోవృత్తులను అవలంబించటమే ఉపాయం.

16. బలమే జీవనం, బలహీనతయే మరణం.

17. అభ్యాసంతో యోగం సిద్ధిస్తుంది, సిద్ధితో జ్ఞానం లభిస్తుంది. జ్ఞానం నుండి ప్రేమ, మరియు ప్రేమ వల్ల పరమానందం లభిస్తాయి.

18. నువ్వు నిరుపేదవని అనుకోవద్దు; ధనం నిజమైన శక్తి కాదు. మంచితనం, పవిత్రతలే నిజమైన శక్తి.

19. ఇతరులకు మేలు చేయడం, నిజానికి మనకు మనం మేలు చేసుకోవడమే.

20. పవిత్రులు, మంచివారైన వ్యక్తుల దరికి దుఃఖం ఎన్నటికీ చేరదు.

21. ప్రకటితం కాకున్నా, ప్రతి మనిషిలోను అనంత పరిపూర్ణత్వం ఉంది.

22. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి; ఆహార, విహారాల్లో జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

23. అధికారం చెలాయించడం ప్రతి ఒక్కరికీ సులభమే గాని విధేయత వహించడం చాలా కష్టం.

24. నాయనా! భగవద్భక్తి, గురుభక్తి, సత్యమునందు విశ్వాసం ఉన్నంత వరకు ఏదీ నీకు హాని కలిగించలేదు.

25. ఈ ప్రపంచంలో మన చేతలే మన భావి జీవితాన్ని నిర్ధారిస్తాయి.

26. మనం స్వార్థపరులుగా ఉన్నంతవరకూ మనకు సత్యం గోచరించదు.

27. మొదట మన లక్ష్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. తర్వాత దాన్ని ఆచరణలో పెట్టే మార్గాలను అన్వేషించాలి.

28. సత్యం సమాజానికి తల వంచదు. సమాజమే సత్యానికి తల వంచాలి.

29. సత్యమొక్కటే ధైర్యాన్ని కలిగించగలదు.

30. పని చెయ్యండి! పట్టు విడువవద్దు! ధైర్యంగా ఉండండి! దేన్నైనా, ఎలాంటిదాన్నైనా ఎదుర్కోండి.

31. అద్భుతానికి, నిస్వార్థానికి, శ్రమకు, అనుగ్రహానికి, మాతృత్వానికి ఆదర్శం భారతీయ మహిళ.

32. భయం, తీరని కోరికలు – ఇవే దుఃఖాలకు పుట్టినిల్లు.

33. బాహ్యశుద్ధి కన్నా, మానసిక పవిత్రత చాలా శ్రేష్ఠం. కానీ రెండూ అవసరమే. అయితే ఆంతరిక పవిత్రత లేని బాహ్యశుద్ధి నిరుపయోగం.

34. మన పాపాలకు కారణం మనం ఇతరులకన్నా ఉన్నతంగా ఉంచాలనే స్వార్థపు కోరికలే.

35. పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోకుండా, వాటి గురించే చింతించడం పతనానికి దారి తీస్తుంది.

36. నా దృష్టిలో ఎవరైనా తనను తాను అల్పుడనని, హీనుడనని తలచడమే మహాపాతకం, అజ్ఞానం.

37. అపవిత్రత కార్యం ఎంత చెడ్డదో అపవిత్ర ఆలోచన కూడా అంతే చెడ్డది.

38. నేలపై పాకే చీమ కన్నా నేను గొప్ప వాడినని అనుకుంటే నేను అజ్ఞానినే.

39. అఖండమైన ఓర్పు, అఖండమైన ధైర్యం, అఖండమైన ప్రయత్నాలతోనే ఉత్తమోత్తమ ఫలితాలు సంప్రాప్తమౌతాయి.

40. విశ్వాసం, ఋజువర్తనం, శ్రద్ధాభక్తులు ఉన్నంతవరకు విజయం కలగడం ఖాయం.

41. ఎవరైతే సేవచేయగలరో వారే నాయకులు కాగలరు.

42. అసహనంతో ఒరిగే ప్రయోజనమేమీ లేదు. ఓర్పు వహించండి. విజయం మిమ్మల్ని తప్పక వరిస్తుంది.

43. సత్యాన్ని గురించి ధైర్యంగా చెప్పగల ధీరులు మనకు నేడు అవసరం.

44. మానవజీవిత లక్ష్యం ఇంద్రియభోగం కాదు. జ్ఞాన సాధనమే జీవిత గమ్యం.

45. ఈ లోకంలో నేను అసహ్యించుకునేది ఒక్కటే అది కపటం.

46. అహంకార మమకారాలూ, నేనూ – నాదీ అనే భావాలే లోకంలోని అనర్థాలన్నింటికీ కారణాలు.

47. పవిత్రత ఒక మహత్తర శక్తి. దానిముందు సర్వం భయంతో కంపిస్తుంది.

48. హృదయానికి, మెదడుకు సంఘర్షణ కలిగినప్పుడు, హృదయాన్నే అనుసరించు.

49. పవిత్రంగా, నిస్వార్థంగా ఉండడానికి సదా ప్రయత్నించు. సర్వమత సారమంతా ఇదే!

50. అనంతమైన ఓర్పు, అనంతమైన పవిత్రత, అనంతమైన పట్టుదల – ఇవే సత్కర్మ సఫలమవటంలోని రహస్యాలు.

51. పవిత్రత మరియు మౌనం నుండి వెలువడే మాటకు శక్తి వస్తుంది.

52. నీవెప్పుడైనా, ఏ పనినైనా చేస్తానని వాగ్దానం చేస్తే, దానిని ఖచ్చితంగా నియమిత సమయానికే నిర్వర్తించాలి.

53. విధేయతను అలవరచుకోవడమే ప్రథమ ధర్మం.

54. నైతికవర్తనమే శ్రేష్ఠమార్గం. పుణ్యాత్ముడు చివరకు జయించి తీరతాడు.

55. మనం సుఖంగా ఉండడానికి అత్యంత సులభమైన మార్గం ఇతరులు సుఖంగా జీవించేలా చేయడమే!

56. స్త్రీకి గాని, పురుషుడికి గాని – హృదయపవిత్రతే మొదటి సుగుణం.

57. పిరికితనాన్ని మించిన మహాపాతకం మరొకటి లేదు. పిరికిపందలు రక్షింపబడరు. అది నిశ్చయం.

58. నిందల ద్వారా ఏమీ సాధించలేము.

59. లక్ష్య వస్తువుపై ఏకాగ్రత పెంచుకోవడానికి ముందు మీరు ఇతర విషయాల పట్ల ఆసక్తిని తగ్గించుకోవాలి.

60. మిమ్మల్ని బలవంతులుగా చేసే ప్రతీ ఆశయాన్ని స్వీకరించండి. బలహీనపరిచే ప్రతీ ఆలోచననూ తిరస్కరించండి.

61. సౌశీల్యమే జాతికి ప్రాణం.

62. సత్యాన్ని త్రికరణశుద్ధిగా నమ్మితే విజయం తథ్యం. నెమ్మదిగానైనా సరే, మనం జయించిక తప్పదు.

63. మానవుడు ఎంత గొప్పవాడైతే, అంత కఠినమైన పరీక్షలను ఎదుర్కొన వలసి ఉంటుంది.

64. దానాన్ని మించిన దొడ్డగుణం ఏదీ లేదు.

65. ఈర్ష్య, అహంభావాలను పూర్తిగా వీడి అఖండ శక్తి సామర్థ్యాలతో పనిచేయండి. మీ ఆదర్శంపట్ల మీకు పరమ నిష్ఠాగరిష్ఠత ఉన్నప్పుడే లక్ష్యసిద్ధి సాధ్యం.

66. ఒక ధ్యేయంతో కృషి చేస్తే నేడు కాకపోతే రేపైనా విజయం తథ్యం.

67. మీరెలా ఆలోచిస్తే అలాగే తయారవుతారు. బలహీనులమని భావిస్తే బలహీనులే అవుతారు. శక్తిని స్మరిస్తే శక్తిమంతులే అవుతారు.

68. బాహ్య ప్రపంచాన్ని జయించడం ఘనకార్యమే. కానీ అంతఃప్రపంచాన్ని వశం చేసుకోవడం అంతకంటే వీరోచితం.

69. లక్ష్యంపై ఉన్నంత శ్రద్ధాసక్తుల్ని, లక్ష్య సాధనలో సైతం చూపించాలి. విజయ రహస్యమంతా ఇదే.

70. ఎదుగుదలను నిరోధించే ప్రతికూల పరిస్థితుల మధ్యలో వికసించి, పెంపొందించడమే జీవితం!

71. మొదట మీరు పవిత్రులు కండి. ప్రపంచమంతా పవిత్రంగా కనబడి తీరుతుంది.

72. మన కష్టాలకు కారణం భయమే. నిర్భయత్వం క్షణాల్లో స్వర్గప్రాప్తిని కలిగిస్తుంది.

73. విధేయతను మొదట అలవర్చుకోండి. సేవకుడిగా ఉండడం నేర్చుకుంటే, నాయకుడయ్యే యోగ్యత లభిస్తుంది.

74. పవిత్రుడూ, సాహసోపేతుడూ అయిన వ్యక్తే ఘనకార్యాలను సాధించగలడు.

75. నిరంతరం వెలిగే సూర్యుణ్ణి చూసి చీకటి భయపడుతుంది.

76. సహనం ఎప్పుడూ చేదుగానే ఉంటుంది. దాని ఫలితాలెప్పుడూ తియ్యగానే ఉంటాయి.

77. ఒక ధ్యేయంతో కృషి చేస్తే, నేడు కాకపోతే రేపయినా విజయం తప్పదు.

78. మిమ్మల్ని బలవంతులుగా చేసే ప్రతి ఆలోచననూ స్వీకరించండి. బలహీనపరిచే ప్రతి ఆలోచననూ తిరస్కరించండి.

79. జీవితంలో భయం లేకుండా, ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవారు గొప్ప విజయాలు సాధించగలుగుతారు.

80. ప్రేమ, నిజాయితీ, పవిత్రత ఉండేవారిని ఈ ప్రపంచంలో ఏ శక్తీ ఓడించలేదు.

81. జీవితంలో ధనం నష్టపోతే కొంత కోల్పోయినట్టు... కానీ వ్యక్తిత్వం కోల్పోతే సర్వస్వం పోగొట్టుకున్నట్టే.

82. నీ వెనుకేముంది... ముందేముంది... అనేది నికనవసరం నీలో ఏముంది అనేది ముఖ్యం...

83. ఒక్క క్షణం సహనం కొండంత ప్రమాదాన్ని దూరం చేస్తే, ఒక్క క్షణం అసహనం మొత్తం జీవితాన్ని నాశనం చేస్తుంది.

84. ఒక్క లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోండి... దాన్నే మీ జీవిత లక్ష్యం చేసుకోండి. దాన్నే ధ్యానించండి, దాన్నే కలగనండి, దాన్నే శ్వాసించండి, ఇదే విజయానికి మార్గం...

85. వినయం లేని విద్య, సుగుణం లేని రూపం, సదుపయోగం కాని ధనం, శౌర్యం లేని ఆయుధం, ఆకలి లేని భోజనం, పరోపకారం చేయని జీవితం వ్యర్థమైనవి...

86. ఏ పరిస్థితులలో ఉన్నా నీ కర్తవ్యం నీకు గుర్తుంటే జరగవలసిన పనులు అవే జరిగిపోతాయి.

87. విజయం కలిగిందని విర్రవీగకు, అపజయం కలిగిందని నిరాశపడకు, విజయం అంతం కాదు. అపజయం తుదిమెట్టు కాదు...

88. రోజుకు ఒక్కసారైనా మీతో మీరు మాట్లాడుకోండి. లేకపోతే ఒక అద్భుతమైన వ్యక్తితో సంభాషించే అవకాశాన్ని కోల్పోతారు.

89. ఒక మంచి ఆలోచన లక్షలమందిని కదిలిస్తుంది. లక్షలమందిలో కదలిక ఒక సమాజాన్ని కదిలిస్తుంది.

90. పవిత్రంగా ఉండడం, ఇతరులకు మంచి చేయడం. మతం యొక్క సారాంశం ఇదే...

91. సమస్యలకు భయపడి పారిపోవడం కాదు. ఎదిరించి నిలబడి పోరాడండి.

92. ఓడిపోతామనే భయంతో ప్రయత్నించకపోవడం కంటే... ప్రయత్నించి ఓడిపోవడం మేలు...!!!

93. నీ ప్రతి పనిలోనూ ఆచరణాత్మక కనబరచు, ఆచరణ కొరవడిన సిద్ధాంతాల వల్ల దేశం పూర్తిగా నాశనం అయినది...

94. లేవండి! మేల్కోండి! మీ గమ్యం చేరేవరకు విశ్రమించకండి.

–: ooo :–

ఒక బ్రాహ్మణుడి ఆనందం ఎదుటివారు సంతోషంగా ఉంటే చూసి ఆనందించటంలో ఉంది.

బుద్ధుడి సూక్తులు

1. ఇతరులను జయించడం కన్నా తనను తను జయించడం చాలా కష్టతరమైనది.
2. మీ సంపాదనలో కొంత భాగం పేదవాళ్ళకు పంచండి, వాళ్ళు ఆనందాన్ని మీకు పంచుతారు...
3. గమ్యం చేరుకోవడానికి మార్గం కాదు, మనసు ఉండాలి.
4. ఆశ దుఃఖానికి హేతువు అవుతుంది. ఆశ నుండి విముక్తి పొందితే దుఃఖం అంతమవుతుంది.
5. ఏ వ్యక్తి పవిత్రమైన ఆలోచనలతో మాట్లాడినా లేక పనులు చేసినా ఎప్పటికి అతనికి విడవని నీడలా ఆనందం అతని వెన్నంటే వుంటుంది.
6. వేలాది వ్యర్థమైన మాటల కన్నా శాంతిని, కాంతిని ప్రసాదించే మంచి మాట ఒక్కటి చాలు...
7. మనసు చెప్పినట్టు మనిషి వినకూడదు... మనిషి చెప్పినట్టు మనసు వినేలా చూసుకోవాలి...!!!
8. కాలాన్ని వృధా చేయడమంటే నిన్ను నువ్వు దోపిడీ చేసుకోవడమే...
9. నీ బాధకు కారణం ఏదైనా కావచ్చు... కానీ ఆ కారణంతో ఇతరులకి మాత్రం హాని చేయకు...
10. సాయం చేసేవాడు దేవుడు... మంచి మాటలు చెప్పేవాడు గురువు... నీతిగా బతికేవాడు మనిషి...

11. తనకు ఇష్టమైన పనిని మూర్ఖుడు కూడా చేయగలడు. కానీ బుద్ధిమంతుడు మాత్రం తను చేసే ప్రతి పనిని ఎంతో ఇష్టంగా మార్చుకుంటాడు.
12. కోపాన్ని కలిగివుండటం అంటే మనం విషాన్ని తాగడం వంటిది. అది మనల్ని మాత్రమే బలి తీసుకోదు, ఎదుటివారిని కూడా బలి తీసుకుంటుంది.
13. ఒక మనిషికి మోక్షం లభిస్తే ఈ జనన మరణ సంకెళ్ళనుండి విముక్తి పొందినట్లే కనుక నిర్వాణం సాధించడానికి ప్రయత్నించాలి.
14. శరీరానికి మరణం ఒక్కసారి మాత్రమే. కానీ మనసుకు తప్పుచేసిన ప్రతిసారీ మరణమే...
15. కాలిపోతున్న ఇంటిని నీటితో ఆర్పినట్లు నీలోని శోకాన్ని ఆర్పేయి.
16. ముందు నిన్ను సంస్కరించుకో, తరువాత సమాజాన్ని సంస్కరించు.
17. ప్రపంచంలో అణ్వాస్త్రాలని మించిన ఆయుధం మనకున్న సహనం. రక్తపాతంతో గెలవలేనిది చిన్న చిరునవ్వుతో గెలవగలగడం.
18. కులాన్ని బట్టీకాక, గుణాన్ని బట్టి మనిషిని గౌరవించాలి.
19. ఎవరు చూడట్లేదని తప్పు చేయకు అందరూ చేస్తున్నారని అప్పు చేయకు అవి రెండు జీవితంలో పెద్ద ప్రమాదం.
20. అంకెలతో దేనినైనా నిరూపించవచ్చు – ఒక్క నిజాన్ని తప్ప.
21. ప్రతి ఒక్కరిలో మంచి, చెడు రెండూ ఉంటాయి. అయితే ఇతరులలో మంచే చూడాలి. దాన్నే అలవాటు చేసుకోవాలి.
22. మన లోపల శత్రువు లేనంత వరకు బయట శత్రువు మనల్ని భయపెట్టలేడు.
23. యుద్ధంలో వెయ్యిమంది వీరులను సంహరించిన వాడికన్నా తన మనసుని తాను జయించినవాడే నిజమైన వీరుడు.

24. అవసరమైతే మాట్లాడు లేకపోతే నిశ్శబ్దంగా ఉండు. సాధ్యమైనంత వరకు సంభాషణల్లో ఇతరుల ప్రస్తావన వద్దు. ఉత్తమ సంభాషణలు సిద్ధాంతాల చుట్టూ తిరుగుతాయి. నిజమైన సంభాషణలు వ్యక్తుల చుట్టు తిరుగుతాయి.

25. జీవితం అంటేనే పోరాటం, అలాంటప్పుడు స్వార్థం కోసమో, అధర్మం కోసమో ఎందుకు పోరాటం చేస్తావు. ధర్మం కోసం జనం కోసం పోరాడు.

-: ooo :-

సంతానం కోసం భార్య,
మరణానంతర క్రియ కోసం పుత్రుడు,
సహాయం కోసం మిత్రుడు అవసరం,
అన్ని అవసరాలకు ధనం కావాలి.

మనసులో అనుకున్న కార్యాన్ని మాటలలో బయట పెట్టవద్దు.
వ్యూహాన్ని మంత్రంలా రహస్యంగా ఉంచి కార్యాన్ని సాధించాలి.

కష్టకాలం కోసం ధనాన్ని రక్షించుకో.
ధనం కంటే మిన్నగా భార్యను రక్షించుకో.
ధనమూ, భార్య కంటే మిన్నగా నిన్ను నీవు రక్షించుకో.

గతించిన దానికి వగచి ప్రయోజనం లేదు.
భవిష్యత్తు గురించి యోచించ నవసరం లేదు.
విజ్ఞులైనవారు ప్రస్తుత కాలానుసారం ప్రవర్తిస్తారు.

మహాత్మాగాంధీ మంచి మాటలు

1. శ్రమ నీ ఆయుధం అయితే విజయం నీ బానిస అవుతుంది.
2. విశ్వాసం అనేది కొద్దిపాటి గాలికి వాలిపోయేది కాదు. అది అచంచలమైనది. హిమాలయాల అంత స్థిరమైనది.
3. నా దగ్గర ప్రేమ తప్ప మరొక ఆయుధం లేదు. ప్రపంచంతో స్నేహం చేసుకోవడమే నా గమ్యం.
4. నన్ను స్తుతించే వారికంటే నన్ను కఠినంగా విమర్శించే వారి వల్లనే, నేను అధికంగా మంచిని పొంది యున్నాను.
5. ప్రార్థన అంటే ఉదయం లేచినప్పుడు తాళం చెవి. రాత్రి పడుకునే ముందు తలుపు గడియ.
6. కష్టపడి పనిచేయని వ్యక్తికి తిండితినే హక్కు లేదు.
7. లేని గొప్పదనం ఉందని చెబితే, ఉన్న గొప్పదనం కాస్తా ఊడిపోతుంది.
8. మానవుల ఆవేశాలు వేగంగా పరుగెత్తుతాయి. వీటిని అదుపులో పెట్టడానికి ఎంతో సహన శక్తి అవసరం.
9. దుర్బల బాధల అనుభవం నిజాయితీకి ఒరిపిడి రాయి.
10. భయం వల్ల పొందే ఆధిపత్యం కంటే, అభిమానంతో లభించే ఆధిపత్యం ఎన్నో రెట్లు ఉత్తమమైనది.
11. చదువులో ఆనందాన్ని పొందితే, జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకుంటావు.
12. ఎంత గొప్పగా జీవించావో నీ చేతలు చెప్పాలి. ఎంత గొప్పగా మరణించావో పరులు చెప్పాలి.

13. తనకు తాను తృప్తి పడే మానవుడు ఇక ఎదగడు.

14. ఎక్కువ తక్కువలు, కులమత భేదాలు ఉండటం మానవ జాతికి అవమానకరం.

15. విద్యను దాచుకోవడం కన్నా పదిమందికి పంచితే మరింత పెరుగుతుంది.

16. మేధావులు మాట్లాడుతారు. మూర్ఖులు వాదిస్తారు.

17. మొదట వారు నిన్ను విస్మరిస్తారు. తర్వాత నిన్ను చూసి నవ్వుతారు. ఆ తర్వాత నీతో పోరాటం చేస్తారు అప్పుడు నీవే గెలుస్తావు.

18. నీ అనుమతి లేకుండా నిన్నెవరూ బాధ పెట్టలేరు.

19. మనిషి గొప్పతనం మెదడులో కాదు, హృదయంలో ఉంటుంది.

20. వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోయిన వ్యక్తి తన సర్వస్వాన్ని కోల్పోయినట్లే.

21. బలహీనులెన్నడూ ఎప్పటికీ క్షమించలేరు. క్షమించడానికి ఎంతో ధైర్యం కావాలి.

22. నీవు ఎవరికైనా సహాయం చేస్తే వెంటనే మరిచిపో. ఎవరి నుంచైనా సహాయం పొందితే జీవితాంతం గుర్తుంచుకో.

23. నిన్ను నువ్వు కనుగొనడానికి మార్గం, ఇతరుల సేవలో నిన్ను నువ్వు మరిచిపోవడమే.

24. కుండెడు బోధనల కంటే గరిటెడు ఆచరణ మేలు.

25. ఈ ప్రపంచంలో నీవు చూడాలనుకుంటున్న మార్పు, మొదట నీతోనే మొదలవ్వాలి.

26. ప్రజలే వేళ్ళు. ప్రభుత్వమే ఫలం. వేళ్ళు తియ్యగా ఉంటేనే, పండు తియ్యగా ఉంటుంది.

27. నీ ఆలోచనలే నువ్వు.

28. ప్రజావాణి దివ్యవాణి.

29. పొరపాటుని స్వంతం చేసుకో, అది నీ బలాన్ని పెంచుతుంది.

30. ఇతరులు పొరపాటుగా పోల్చుకుంటే బాధే మిగులుతుంది.

31. మనిషి పుట్టుకతోనే, పుట్టుకలోనే ప్రజాస్వామ్యవాది.

32. ప్రపంచంలో మానవుని అవసరానికి సరిపడా ఉంది; అంతేకానీ ఆశకు సరిపడా లేదు.

33. మంచి పుస్తకాలు మన చెంత వుంటే మంచి మిత్రుడు లేని లోటు తీరినట్లే.

34. పొదుపు చేయవలసిన చోట ఖర్చు చేయకు. ఖర్చు చేయవలసిన చోట పొదుపు చేయకు.

35. మనం పొరపాట్ల ద్వారా, ఓటమి ద్వారా పాఠాలు నేర్చుకొని, లాభం పొందుతాము.

36. పాపాలన్నీ రహస్యంగా చేస్తాం. దేవుడు మన ఆలోచనలకు కూడ సాక్షి అని తెలిసినప్పుడు మనం స్వేచ్ఛా జీవులం అవుతాం.

37. మరొకడు చేసిన పాపానికి నువ్వు వ్యక్తిగతంగా అపరాధ భావనకు లోనుకావద్దు. దాగిన పాపం విషతుల్యం.

38. నేరం ఓ జబ్బు. దాన్ని జబ్బుగా మాత్రమే పరిగణించాలి.

39. నిన్ను నువ్వు అంచనా వేసుకో అదే ఆనందం.

40. జాతీయ భావన రాజకీయ అభివృద్ధికి తప్పనిసరి.

41. పట్టుదల గనులను తెరుస్తుంది. అది అంతులేని ఆనందాన్ని ఇస్తుంది.

42. తక్కువ మాట్లాడేవాడు మాట్లాడటానికి ఆలోచన లేక కాదు. అతను ప్రతి మాటను ఆచితూచి మాట్లాడుతాడు.

43. ప్రజాస్వామ్యం మొత్తంగా అవలోకిస్తే, అది నైతిక సూత్రాల మీద ఆధారపడుతుంది.

44. నీతిగా జీవించడమంటే మనం మన మనసుమీద కోర్కెలమీద అధికారం సంపాదించాలి.

45. తన బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వర్తించడం ఎలాగో తెలియజేసేదే నాగరికత.

46. స్వచ్ఛమైన నిరాహార దీక్ష గొప్ప ప్రార్థన.

47. మనసు మురికిగా ఉంటే నిరాహార దీక్ష నిరుపయోగం.

48. ఏదీ చెయ్యలేనంతగా కోపాన్ని నిశ్శబ్దం అణచివేస్తుంది.

49. ప్రేమ ఉన్నచోట జీవితముంటుంది. పగ ఉన్నచోట నాశనం ఉంటుంది.

50. మనకు జన్మనిచ్చిన భగవంతుని చేతుల్లోనే మన నాశనం ఉంటుంది.

51. పనిలో పద్ధతుల్లో నమ్మకం, దేవునిమీద నమ్మకం ఉంటే వేడెక్కిన సూర్యుడు కూడ చల్లగానే ఉంటాడు.

52. మానవత్వాన్ని ప్రేమించడం లాంటిదే దేశభక్తి.

53. ద్వేషించిన వారిని ప్రేమించడమే అహింస.

54. భౌతికమైన ప్రతి వైపరీత్యం వెనుక దేవుని ఆజ్ఞ ఉంటుంది.

55. నేత్రాలు దేహానికి దీపాలు.

56. స్త్రీలు త్యాగానికి గుర్తు. కనుక వారు వీరోచితంగా ఉండరు.

57. త్యాగం ఎంత నిస్వార్థంగా ఉంటే, అభివృద్ధి అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

58. దేవుడికి భయపడితే మనిషికి భయపడనవసరం లేదు.

59. కన్నులు పోయినవాడు అంధుడు కాదు. తప్పులను కప్పి పుచ్చుకున్నవాడే అంధుడు.

60. సంతోషించదగిందైతే తప్ప ఏ త్యాగం గుర్తించదగింది కాదు.

61. జీవితమనే దారం దేవుని చేతుల్లో ఉంది.

62. భక్తి లేని జ్ఞానం, ఉపయోగం లేని అగ్ని.

63. జ్ఞాపకం అనుమానాస్పదం. రాసిన అక్షరాలే కలకాలం నిలుస్తాయి.

64. ప్రపంచంలోని పురాణాలన్నీ సమర్థించినా తప్పు తప్పే.

65. ఓ దేశపు ఔన్నత్యం జంతువుల పట్ల అది వ్యవహరించే దానిని బట్టి ఉంటుంది.

-: ooo :-

మదర్ థెరిస్సా సూక్తులు

1. ఇతరులలో లోపాలు వెతకడం ప్రారంభిస్తే... ఎవ్వరినీ ప్రేమించలేవు.

2. ఎదుటివారిని చూసి ప్రేమపూర్వకంగా నవ్వగలిగితే... అదే వారికి మీరిచ్చే అందమైన బహుమతి.

3. పదే పదే ప్రార్థించడం కన్నా...! పరోపకారానికి కొంత సమయం కేటాయించడం మిన్న...!!

4. మంచి పనికి మించిన పూజ లేదు...! మానవత్వానికి మించిన సంపద లేదు...!!

5. దేనినైనా ప్రేమతో చేసి చూడండి... అది మీ జీవితాన్ని సంతృప్తి పరుస్తుంది.

6. ఆహారం రుచిగా లేదని ఫిర్యాదు చేసేముందు తినడానికి ఏమి లేని పేదవారిని గుర్తు తెచ్చుకో...

7. మనం మాట్లాడే ప్రతి మాట ప్రేమతో ఉండాలి.

8. మార్చలేని గతం గురించి ఆలోచించకుండా చేతిలో ఉన్న భవిష్యత్తు కోసం శ్రమించు.

9. వంద మందికి నువ్వు సహాయపడకపోవచ్చు... కానీ కనీసం ఒక్కరికి అయినా సహాయం చెయ్యి.

10. మనిషి ఔన్నత్యానికి కొలబద్ద మేధస్సు కాదు, హృదయం.

11. సహాయం చేయడానికి కావాల్సింది డబ్బు కాదు. మంచి మనస్సు.

12. ప్రేమ అనేది అన్ని కాలాల్లోనూ అందరికీ దక్కే అద్భుతమైన ఫలం.

13. మనిషిని పట్టి పీడించే పెద్ద వ్యాధి కుష్టు రోగమో, క్షయనో కాదు. తాను ఎవరికీ అక్కర్లేదనే భావనే.

14. మనిషికి మరణం ఉంటుంది గానీ, మంచితనానికి మరణం ఉండదు.

15. నువ్వు సూటిగా, నిజాయితీగా వ్యవహరించినా ప్రజలు నిన్ను మోసగించవచ్చు. అయినా నువ్వు సూటిగా, నిజాయితీగా ఉండు.

16. మన్నించే స్వభావాన్ని కలిగి ఉండండి... మంచిని చేయండి మంచిని చేసేందుకు ప్రేరేపించండి...

17. ఎవరికి అవసరం లేని వ్యక్తిగా... ఒంటరితనంగా ఉన్న భావంలో జీవించువాడు అత్యంత పేదవాడు.

18. ప్రేమ ఉన్నచోటే... శాంతి నెలకొంటుంది.

19. నువ్వు విజయాలు సాధించినప్పుడు కొందరు నిజమైన మిత్రులు, కొందరు బూటకపు మిత్రులు నీ చెంత చేరవచ్చు. అయినా విజయం సాధించు...

20. ప్రార్థించే పెదవుల కన్నా... సాయం చేసే చేతులు మిన్న...

-: ००० :-

ధనధాన్యాల వినియోగంలో, విద్యా సముపార్జనలో, భోజనం దగ్గర, వ్యాపారంలోను మొహమాటం లేనివాడే సుఖించగలడు.

అగ్నిని, గురువును, బ్రాహ్మణుడిని, ఆవును, కన్యను, వృద్ధుడిని, శిశువును కాళ్ళతో తాకరాదు.

ఛార్లీ ఛాప్లిన్ సూక్తులు

1. అద్దమే నా మంచి మిత్రుడు ఎందుకంటే నేను ఏడ్చినపుడు అది నవ్వదు కనుక.

2. నువ్వు మనస్ఫూర్తిగా నవ్వాలంటే ముందు నీ బాధతో నువ్వు ఆడుకోవాలి.

3. నా బాధ ఒకరిని నవ్వించినా పర్వాలేదు... కానీ నా నవ్వు ఒకరిని బాధించకూడదు.

4. జీవితాన్ని దగ్గరనుండి చూస్తే విషాదంగా, దూరం నుండి చూస్తే హాస్యంగా కనిపిస్తుంది.

5. నీ కష్టాన్ని చూసి ఒకరు నవ్విన పర్వాలేదు...! కానీ ఒకరి కష్టాన్ని చూసి నువ్వు నవ్వకు...!!

6. నా స్నేహితుడి చిరునవ్వుని చూస్తే నా కన్నీళ్లను మరచిపోతాను, నా స్నేహితుడి కన్నీళ్లను చూస్తే నా చిరునవ్వును మరిచిపోతాను.

7. కొందరు నవ్వుతూ నవ్విస్తారు, కొందరు ఏడుస్తూ నవ్విస్తారు.

8. ఏ రోజు మనం ప్రమేయం లేకుండా గడిచిపోతుందో ఆ రోజును మన వృధా చేసినట్లే.

9. ఈ ప్రపంచంలో ఏది శాశ్వతం కాదు మన సమస్యలు కూడా...!

10. నవ్వకుండా ఒకరోజు గడిపామంటే ఆ రోజంతా వృధా చేసినట్టే.

11. మనం ఎంతో ఆలోచిస్తాం కానీ కొంతే ఆస్వాదిస్తాం.

12. నేను దేవుడితో శాంతంగానే ఉంటాను... కానీ నా సమస్యంతా ఈ మనుష్యులతోనే...!

13. క్రిందికే చూస్తూ కూర్చుంటే ఆకాశంలో ఇంద్రధనుస్సును గుర్తించ లేము... సమస్యలనే తలచుకుంటూ కూర్చుంటే జీవితంలో సంతోషాలని పొందలేము.

14. జీవితం అంటే నీ దగ్గర ఉన్న వాటితో ఆనందంగా ఉండటం... నవ్వుతూ ఉండు.

స్టీవ్ జాబ్స్ చెప్పిన ఆరు సూక్తులు

1. నీకు కావాల్సిన దానికోసం కష్టపడు.
2. మనం సక్సెస్ అవ్వడానికి సర్టిఫికెట్స్ అక్కర్లేదు.
3. నీకల నిజం చేయటం కోసం నిరంతరం కష్టపడు
4. నువ్వు ఏమైనా సాధించాలి అంటే ఎక్కడో ఒక్కచోట నుంచి మొదలు పెట్టాలి.
5. ప్రతిరోజు మీ చివరి రోజు అనుకుని బ్రతకండి.
6. ఎవరైతే నిరంతరం ప్రయత్నిస్తారో వారికి ఓటమి ఉండదు.

అబ్రహాం లింకన్ చెప్పిన ఆరు సూక్తులు

1. ముత్తాతలు ఏమి సాధించారనేది అప్రస్తుతం. ఎప్పటికైనా నీ ఎదుగుదల మాత్రమే నీది.
2. కొంతమందిని ఎల్లకాలం, అందరినీ కొంతకాలం నీవు మోసం చేయగలవేమో కానీ అందరినీ ఎల్లకాలం మోసం చేయడం అసాధ్యం.
3. ధనికులను నిర్మూలిస్తే పేదలు అభివృద్ధి చెందుతారన్నది అసందర్భం.
4. ప్రశ్నించనిదే సమాధానం దొరకదు. ప్రయత్నించనిదే విజయమూ దక్కదు.
5. ఇతరులను కష్టపెట్టి మనం సుఖపడటం గొప్పతనం అనిపించుకోదు.

మనం కష్టపడి ఇతరులను సుఖపెట్టడం గొప్పతనం.

6. ఇతరులను మోసగించి గెలవడం కన్నా ఓడిపోవడం ఉత్తమం.
7. గెలుపు గురించి అతిగా ఆలోచించొద్దు. వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకో, చాలు.
8. హృదయం నిండా పరుల పట్ల సానుభూతి పొంగి పొరలే మనిషికే, ఇతరులని విమర్శించే అధికారం వుంటుంది.
9. అందరినీ నమ్మడం, ఎవరినీ నమ్మకపోవడం రెండూ ప్రమాదకరమే.
10. ఆశావాది ఆపదలో కూడా అవకాశాన్ని వెతుక్కుంటాడు.
11. ఏ విషాదమైనా తాత్కాలికమే, అది తాత్కాలికం కావడం మనిషికి అదృష్టం.
12. ఐశ్వర్యానికి ఆభరణం – మంచితనం, విద్యకు అలంకారం – దానం, అన్ని గుణాలకు అలంకారం – మంచి శీలం.
13. ఒక కష్టమరు దొరకాలంటే నెలలు పడుతుంది..., కానీ పోగొట్టుకోవాలంటే క్షణం చాలు.
14. ఒక మనిషి అభివృద్ధికి, దిగజారడానికి స్వయంకృతమే కారణం అవుతుంది.
15. ప్రేమించగల వ్యక్తికే విమర్శించే హక్కు ఉంటుంది.
16. నీ సంకల్పం ముందు ఏ విషయం అంత విలువైనది కాదని నీ మనసులో పెట్టుకుంటే విజయం నీ చేరువవుతుంది.
17. ఎవరి గురించైనా పూర్తిగా తెలుసుకోకుండా ఒక అభిప్రాయానికి రాకూడదు.
18. ఏ పొరపాటూ చేయకుండా, జీవితంలో ఎవరూ ఏదీ సాదించలేరు.
19. డబ్బు పోతే పరవాలేదు, ఆరోగ్యం పోతే ఇబ్బంది, కానీ నైతిక విలువలు కోల్పోతే సర్వం కోల్పోయినట్లే.

నీతి సూక్తులు

1. వర్షం వస్తే పక్షులన్నీ వాటి వాటి గూళ్ళలో దాక్కుంటాయి. కానీ గ్రద్ద మాత్రం వానకు అనంత దూరంలో మేఘాలపైన ఎగురుతూ వుంటుంది.
2. మనస్ఫూర్తిగా పని చేయనివారు, జీవితంలో విజయాన్ని సాదించలేరు.
3. కష్టాలు నిన్ను నాశనం చేసేందుకు రాలేదు... నీ శక్తి సామర్థ్యాలను బయటకు తీసి, నిన్ను నీవు నిరూపించుకునేందుకే వచ్చాయి. కష్టాలకు కూడా తెలియాలి. నిన్ను సాదించడం కష్టమని.
4. నీ విజయాన్ని అడ్డుకునేది నీలోని ప్రతికూల ఆలోచనలే, క్రింద పడ్డామని ప్రయత్నం ఆపితే, చేసే పనిలో ఎన్నటికి విజయం సాదించలేము.
5. నీ మొదటి విజయం సాదించిన తర్వాత అలక్ష్యం ప్రదర్శించవద్దు. గుర్తుంచుకో, రెండవ ప్రయత్నంలో ఓడిపోతే, నీ గెలుపు గాలి వాటంగా వచ్చిందని చెప్పడానికి చాలామంది ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు.
6. మన జననం ఓ సాధారణమైనదే కావచ్చు. కానీ, మన మరణం మాత్రం ఓ చరిత్రను సృష్టించేదిగా వుండాలి.
7. విజయాన్ని చూసి మురిసిపోవద్దు... అది తొలి అడుగు మాత్రమే..., గమ్యం కాదు.
8. అహంకారం ప్రతీ ఒక్కరి నుండి ఆఖరికి భగవంతుడి నుండి కూడా దూరం చేస్తుంది.
9. మనం కేవలం విజయాలనుండే పైకి రాలేము... అపజయాల నుండి కూడా ఎదగడం నేర్చుకోవాలి.

10. నేను నిత్యం రెండు, మూడు కొత్త విషయాలను నేర్చుకుంటాను. మనిషిగా మెదడును సద్వినియోగం చేసుకోవడం నా ధర్మం. పొట్ట ఆకలి తీర్చేందుకు ఆహారం తింటా... మెదడు ఆకలి తీర్చేందుకు విషయాన్వేణ చేస్తుంటా...
11. నేను అందంగా ఉండను... కానీ, నన్ను ఎవరైనా సహాయం అడిగితే, నేను చెయ్యగలిగింది చేస్తాను. అందము అనేది చూసే ముఖంలో వుండదు, సహాయం చేసే మనసులో వుంటుంది.
12. మనుషులు రకరకాల శక్తి సదుపాయాలతో జన్మిస్తారు. తొందరగా శక్తిని ఖర్చు చేసుకుని, అలసిపోయే వాడికి, అందరికన్నా ముందుగా బలాన్ని పుంజుకునే అవకాశం చిక్కుతుంది.
13. సక్సెస్ అంటే నీ సంతకం ఆటోగ్రాఫ్‌గా మారడం.
14. బాధ కలిగినపుడు కన్నీటిని వదిలే బదులు, ఆ కన్నీటికి కారణమైన వాటిని వదిలేయటం ఉత్తమం.
15. ఒకసారి నీ మనసు ఒక స్థాయిలో ఆలోచించడం మొదలయ్యాక తిరిగి పాత ప్రమాణాల్లో ఆలోచించడం ఇంకెంత మాత్రం సాధ్యం కాదు.
16. ఒక సమస్య ఎదుర్కొనే సమయంలోనే మన ప్రతిభ కనబడుతుంది.
17. మీ అపజయాలను తప్పటడుగులనుకోకండి, భవిష్యత్తులో మీరేం చేయకూడదో తెలిపే పాఠాలవి.
18. నీవు భాధ్యత తీసుకోకుండా, గెలవలేవు. భాధ్యత తీసుకుంటే ఓడిపోవు.
19. నువ్వు సూర్యునిలా వెలగాలి అనుకుంటే ముందు సూర్యునిలా మండటం నేర్చుకో...
20. నాకు ప్రపంచంలో రెండు రకాలైన వారు మాత్రమే ఉన్నారు. 1) యువకులు, 2) అనుభవజ్ఞులు.

21. కలలు కనండి, కలలు సాకారం చేసుకోండి.

22. ఒకరిని ఓడించడం ఎంతో సులభం, కానీ జీవితంలో ఒకరిని గెలుచుకోవడమే ఎంతో కష్టం.

23. ఒక ఆలోచనను నాటితే అది పనిగా ఎదుగుతుంది. ఒక పనిని నాటితే అది అలవాటుగా ఎదుగుతుంది. ఒక అలవాటును నాటితే అది వ్యక్తిత్వంగా ఎదుగుతుంది. ఒక వ్యక్తి వ్యక్తిత్వాన్ని నాటితే తల రాతగా ఎదుగుతుంది. కాబట్టి నీ తల రాతను సృష్టించుకునేది నీవే.

23. తన గురించి తాను తెలుసుకోవటానికి ఏ మనిషికైనా మౌనం కన్నా గొప్ప సాధనం లేదు.

24. కన్నీటి చుక్క కారిస్తే కాదు చెమట చుక్క చిందిస్తే విజయం సాధించగలవు.

25. విమర్శలన్నింటిలోనికి ఉత్తమమైనది ఆత్మ విమర్శ.

26. మనిషి జీవితంలో వచ్చే ప్రతిరోజూ, క్రితం రోజు కన్నా కాస్తో కూస్తో ఎక్కువ విషయాలు నేర్చుకోవాలి.

27. మనం తీసుకునే ఆహారం పవిత్రమైనప్పుడు మన మనసు పవిత్రం అవుతుంది. మనసు పవిత్రమైనప్పుడు ఆలోచనలు పవిత్రంగా ఉంటాయి.

28. ఇతరుల మెదళ్లను పనిచేయించగలవాడే మేధావి.

29. కెరటం నా ఆదర్శం లేచి పడినందుకు కాదు పడినా లేచినందుకు.

30. అన్యాయం చట్టమైనప్పుడు ఎదురించటమే నీ భాధ్యత కావాలి.

31. మనుషులను చంపగలరేమో కాని వారి ఆదర్శాలను కాదు.

32. నన్ను నేను నమ్ముకున్న ప్రతిసారి విజయం నన్నే వరించేది. ఒకరిపై ఆధారపడిన ప్రతిసారి నన్ను నేను నిందించుకోవాల్సి వచ్చేది. చివరికీ నాకర్థమయ్యింది స్వశక్తిని మించిన ఆస్తిలేదని.

33. మనిషి పతనానికైనా, పాపానికైనా కారణం భయమే.

34. మీ అపజయాలను తప్పటడుగులని ఎప్పుడూ అనుకోకండి. అవి తప్పులు కావు భవిష్యత్తులో మీరేం చేయకూడదో తెలిపే పాఠాలు.

35. నీ ఎడమ చేయి ఏం చేస్తుందో కుడిచేయికి తెలియనీయకు.

36. ఎప్పుడూ పులిలా ధైర్యంగా బతుకు. మేకల్ని బలిస్తారు కానీ పులుల్ని బలివ్వరు.

37. అన్ని సంపదల్లోకి విలువైనది విద్యే.

38. అంధకారం తర్వాత వచ్చిన వెలుగు అమితమైన ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అలాగే దుఃఖం తర్వాత వచ్చిన సుఖం అమిత సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.

39. ఒక వ్యక్తిని విద్యావంతుని చేస్తే, ఒక్కరినే విద్యావంతుడిని చేసినట్టు. ఒక స్త్రీని విద్యావంతురాలిని చేస్తే ఒక కుటుంబం మొత్తాన్ని విద్యావంతులను చేసినట్లు.

40. ఒక్కసారి నమ్మకాన్ని వమ్ము చేసినవాడిని ఇంకెప్పుడూ నమ్మకు.

41. విద్యార్థుల అంతరంగంలో విజ్ఞాన జ్యోతి వెలిగించడమే అధ్యాపక వృత్తిని స్వీకరించే వారి లక్ష్యం కావాలి.

42. ఆవేశాన్ని తగ్గించుకుని, ఊహాలోకంలో విహరించటం మానుకున్న వ్యక్తి తప్పనిసరిగా విజయాన్ని సాధించగలుగుతాడు.

43. మాట్లాడే విషయానికి సంబంధించి పూర్తి పరిజ్ఞానం గల వ్యక్తి ఏ సభలోనైనా నిర్భయంగా ప్రసంగించగలడు.

-: ooo :-

గయ్యాళి భార్య, మోసగాడైన మిత్రుడు, ఎదురుచెప్పే సేవకుడు,
పాము ఉన్నయింట్లో నివాసం - మృత్యువుతో సమానమే.

పరిమితుల్లోనే విస్తరించాలి

కొన్ని మంచి భావాలు, కొన్ని చెడ్డ భావనలు – ఇవేకాదు మనిషికి వ్యక్తిత్వం వీటన్నిటికీ అతీతమైనది ఈ సత్యమే మనోవ్యాధితో నా వద్దకు వచ్చిన వారందరినీ సమానంగా, ఆదరంగా, గౌరవంగా చూసేలా చేసింది. సైకియాట్రిలోకి ప్రవేశించిన తొలిరోజులలో ఈ చిన్న సమస్యను కూడా వీళ్లు అర్థం చేసుకోలేరా? ఈ మాత్రం అవరోదాన్ని అధిగమించలేరా?" అనుకునేదాన్ని. కానీ, ఆ ప్రయత్నాలన్నీ చేసి విఫలమయ్యాకే మానసిక వైద్యుల దగ్గరకు వస్తారని అర్థమయింది. ఆ స్థితిలో ఏం చేస్తే వారు మళ్లీ మళ్లీ జీవితంలో నిలబడతారో తెలుసుకునే అధ్యయనం మొదలుపెట్టాను. నిరంతరం మానసిక రోగుల మధ్య ఉండటం వల్ల ఆ దిగులు, ఆందోళన, కుంగుబాటు నాకు రాకుండా ఉండాలంటే ఈ అధ్యయనం, అవగాహన తప్పనిసరి అని నాకు అర్థమయింది.

అన్నీ ఎందుకివ్వాలి?

మా అమ్మానాన్నలకు 10 మంది పిల్లలు. నేను తొమ్మిదవ దాన్ని. ఎస్.వి. యూనివర్సిటీలో ఫిజిక్స్ ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేసే మా నాన్న మమ్మల్ని బాగా చదివించాలనుకునేవారు. నేను పది పన్నెండేళ్ల మధ్య వయసులో ఉన్నప్పుడు సహజంగానే నాలో రకరకాల దుస్తులు, నగల మీద మోజు ఉండేది. అవి కావాలంటూ నేను చాలా మొండిపట్టు పట్టేదాన్ని. ఓరోజు సాయంత్రం మా నాన్న నన్ను తన పక్కన కూర్చోబెట్టుకుని 'చూడమ్మా మనిషి కోరికల పుట్ట. ఒకటి తీరితే మరొకటి పుడుతుంది. అయితే అన్నీ తల్లిదండ్రులే ఇవ్వరు. నీకు నేను మంచి ఆహారం, విద్య – ఈ రెండే ఇవ్వగలను. ఇవిగాక, నీకు ఇంకేవి అవసరం అనుకున్నా, వాటిని నువ్వే సంపాదించుకోవాలి. ఇప్పుడు

బాగా చదువుకో, మంచి ఉద్యోగంలో చేరి నీకు నచ్చినవన్నీ కొనుక్కో' అని సూటిగా, మృదువుగా చెప్పారు. ఆరోజు నుంచి మా నాన్నను స్కూలు ఫీజు తప్ప మరింకేవీ అడగటం మానేశాను. ఆరోజు ఆయన మాటలు కోపం తెప్పించినా ఆ తర్వాత నాలో ఒక వ్యక్తిత్వం ఏర్పడటానికి అవే దోహదం చేశాయి. నేను కూడా నా కొడుక్కి ఆ మాటలే చెప్పాను. అవి వాణ్ని ఎంతగా ప్రభావితం చేశాయంటే బిటెక్ తర్వాత ఎమ్మెస్ చేయడానికి మేము డబ్బులు ఇస్తామన్నా వద్దని ఒక ఉద్యోగంలో చేరి ఆ కోర్సు పూర్తి చేశాడు.

అప్పుగా ఇమ్మన్నాను

నేను ఎమ్మెస్సీ పూర్తిచేసి, పరిశోధన చెయ్యాలని, దానికి తానే గైడ్‌గా వ్యవహరించాలన్నది మా నాన్నగారి ఆలోచన. ఫిజిక్స్‌లో కొన్ని అంశాల మీద పరిశోధనలు జరగాలని, దానికి నేను ఆసరా అయితే బాగుంటుందన్న ఆలోచన ఆయనది. ఆ విషయం నాకు తెలుసు. ఆయన కోరికను పూర్తి చేయడం కూతురిగా నా బాధ్యతే కావచ్చు. కానీ ఇష్టం లేని రంగంలోకి వెళ్లి నేను అసమర్థురాలిగా నిలిచిపోతే అది ఆయనకు మాత్రం ఏం గౌరవం? అందుకే నేను నా కిష్టమైన మెడిసిన్‌లో చేరాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ఫీజు కట్టాల్సిన చివరిరోజు దాకా మా నాన్నగారు మెత్తబడలేదు. 'నేను చేస్తే మెడిసిన్ చేస్తాను. లేదంటే అసలు చదువే మానేస్తాను. నీకు ఫీజు డబ్బులు ఇవ్వడం ఇష్టం లేకపోతే, అప్పుగా ఇవ్వండి. ప్రతి ఏటా వచ్చే స్కాలర్‌షిప్‌తో మీ అప్పు తీర్చేస్తాను' అన్నాను. రాత్రంతా ఏమాలోచించారోగానీ, ఉదయం లేవగానే 'అమ్మాయ్! నువ్వనుకున్నట్లే చెయ్' అన్నారు, డబ్బులు చేతిలో పెడుతూ. స్కాలర్‌షిప్ వచ్చిన రోజున ఆయనకు డబ్బు తిరిగివ్వబోతే నాన్నగారు తీసుకోలేదు. నా పేరిట ఒక బ్యాంక్ అకౌంట్ ఓపెన్ చేయించి ఆ డబ్బును వాడుకోమన్నారు. ఇంత చేసి, నేను మెడిసిన్ ఫైనలియర్‌లో ఉన్నప్పుడే నాన్నగారు చనిపోయారు. దానికి కొన్ని రోజుల ముందు ఆయనకు ఛాతీ నొప్పి వచ్చింది. నేను పరీక్ష చేస్తుంటే, 'ఎదుటివారు వేదనకు గురవుతున్నప్పుడు లోతుగా స్పందించే స్వభావం నీలో ఉంది. మెడిసిన్ చదవాలన్న నీ నిర్ణయమే సరైనది. నువ్వు మంచి పనే చేశావు' అన్నారు. చివరిరోజుల్లోనైనా నాన్నగారు నా నిర్ణయాన్ని సమర్థించ

దంతో చాన్నాళ్లుగా నేను మోస్తున్న గుండెబరువు ఒక్కసారిగా దిగిపోయింది.

ఎంత చేశామన్నదే ముఖ్యం

ఒకరోజు నాకు చిన్నప్పట్నుంచీ తెలిసిన ఒకామె నా దగ్గరకొచ్చింది. అప్పటికి ఆమె వయసు 40 ఉండొచ్చు. వచ్చినదగ్గర్నుంచీ ఏమీ చెప్పకుండా అదే పనిగా ఏడుస్తోంది. చాలా సేపటికి తేరుకుని ఆమె చెప్పిందేమంటే ఆమెకిద్దరు కొడుకులు. పన్నెండేళ్ల వయసున్న పెద్దవాడికి కొద్దిరోజులుగా నడవడం కష్టమైపోతోంది. పరీక్షలు చేయిస్తే అతనికి ప్రాణాంతకమైన మస్కులార్ డిస్ట్రోఫి (కండరాల క్షీణత) ఉన్నట్లు తేలింది. దాంతో ఆమె గుండె బద్దలయి పోయింది. కనీసం చిన్నకొడుకునైనా చూసుకుని బతకొచ్చునుకుంటే వాడికి్కూడా అదే వ్యాధి ఉందని తెలిసింది. పైగా వాళ్లు మరో పదేళ్లకు మించి బతకరన్న సత్యం ఆమెను కుంగదీసింది. తన ప్రపంచమంతా చీకటి కమ్మేసినట్టు, ఆశలన్నీ తునాతునకలైపోయినట్టు అనిపించి ఆమె డిప్రెషన్లోకి జారిపోయింది. తన ఉద్యోగంతో సతమతమవుతున్న భర్త ఆమెకు మానసిక స్థైర్యాన్నివ్వలేక పోయాడు. ఆ పరిస్థితిలో ఆమె పిల్లలకు విషం పెట్టి తనూ తీసుకోవాలను కుంది. కాని ఆ ఆలోచన ఆమెలో విపరీతమైన భయాన్ని కలిగించింది. విపరీతమైన సంఘర్షణతో ఏమీ తోచక నా వద్దకు వచ్చింది. ఆమె నిస్సహాయ పరిస్థితి చూసి నాకు కన్నీళ్లు ఆగలేదు. అయినా తేరుకున్నాను. ‘చూడు, ఇది విషాద కరమే, ఎవరూ కాదనరు. ఈ స్థితిలో కూడా ఒక సైకియాట్రిస్టు వద్దకు వచ్చావంటేనే, నీలో పాజిటివ్ దృక్పథం ఉందన్నమాట. నీ పిల్లలను జీవితపు చివరి క్షణాల దాకా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత నీదే. దానికోసం నువ్వు శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలి. వాళ్లెంత కాలం జీవిస్తారో నీకు తెలుసు. ఈ కొన్నేళ్లూ వారికోసం ఎంత చేయగలవో అదంతా చెయ్యి. అదే వాళ్లు ఏ రోడ్డు ప్రమాదంలోనో హఠాత్తుగా మరణిస్తే ఏం చెయ్యగలవు?’ అంటూ కొన్ని దఫాలుగా ఇచ్చిన కౌన్సిలింగ్‌తో ఆమె మనసు చాలావరకు కుదుటపడింది. పరిమితులు, ప్రతిబంధకాలు అందరికీ అన్ని దశల్లోనూ ఉంటాయి. వాటితో ఆగిపోవడం కాదు, వాటి మధ్య విస్తరించడంలోనే జీవితం ఉందని నాకనిపిస్తుంది. – బమ్మెర.

ఆత్మ గౌరవం పెంచే ఆరు సూత్రాలు

ప్రతి మనిషి గౌరవం కోరుకుంటాడు. ఇతరులు ఆ వ్యక్తిని గౌరవించాలంటే ఆ వ్యక్తికి ఆత్మ గౌరవం ఉండి తీరాలి. తనను తాను గౌరవించుకోలేని వ్యక్తిని ఇతరులూ గౌరవించలేరు. కాబట్టి మీరు ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరించాలంటే, ఈ ఆరు సూత్రాలు పాటించండి.

1. పాజిటివ్ దృక్పథం కలిగి ఉండండి:

జీవితంలో పాజిటివ్ దృక్పథం మాత్రమే సక్సెస్‌ని, ఆనందాన్ని అందిస్తుంది. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే వ్యక్తిని ఏ అడ్డంకులూ, పరాజయాలూ ఆపలేవు. ఎందుకంటే అతడు ప్రతి విషయాన్ని పాజిటివ్‌గా తీసుకుంటాడు కాబట్టి. అడ్డంకుల్ని అధిగమించడానికి, పరాజయాలకు పునాదులుగా భావించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే వ్యక్తికి డిప్రెషన్, కోపం లాంటివి ఉండవు. నెగటివ్ ఫీలింగ్ లేని వ్యక్తికి ఆత్మగౌరవం ఉంటుంది. పాజిటివ్ దృక్పథం ఉన్న వ్యక్తి పక్కన ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటారు.

2. వాస్తవ దృక్పథం కలిగి ఉండాలి:

వాస్తవ దృక్పథం ఉన్న వ్యక్తికి కాన్ఫిడెన్స్ మాత్రమే ఉంటుంది. అది ఓవర్ కాన్ఫిడెన్స్‌గా మారదు. వాస్తవ దృక్పథం వల్లే తనకు జీవితంలో ఏం కావాలి? అందుకు తన సమర్థత సరిపోతుందా? తదితర అంశాల పట్ల అవగాహన ఉంటుంది. ప్రాక్టికాలిటీ ఉండి కష్టపడడం, తెలివిగా వ్యవహరిం చడం ఎంత ముఖ్యమో తెలుసుకుంటాడు.

3. ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి ఉండాలి:

ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా తొణకకుండా, తన సమర్ధత పట్ల ఆత్మ విశ్వాసం కలిగి ఉంటే చాలు. ఆ ఆత్మవిశ్వాసం ఎంత కష్టాన్నయినా భరించేలా చేస్తుంది. ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా అధిగమించేలా చేస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి ఉన్న వ్యక్తి ఆత్మగౌరవంతో మెలగగలుగుతాడు. అభద్రతాభావం ఆ వ్యక్తి దగ్గర కనిపించదు, కాబట్టి అతడిని అందరూ అభిమానిస్తారు.

4. ఇతరులను అభినందించాలి:

ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం లేని వ్యక్తి మాత్రమే ఇతరులను విమర్శించడం, వాదనను అడ్డుకోవడం చేస్తాడు. వారి ఈ తరహా ప్రవర్తన కారణంగా ఇతరుల గౌరవానికి భంగం కలగడమే కాకుండా, వారు చులకన అవుతారు. ఎప్పుడూ ఇతరులలో తప్పులను మాత్రమే వెతికే వ్యక్తిని ఎవ్వరూ గౌరవించలేరు. ఎవరైతే ఆత్మగౌరవంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరిస్తారో వారు ఇతరులను అభినందిస్తారు. ఇతరులను అభినందించడం, గౌరవించడం తమ తాలూకు ఆత్మగౌరవాన్ని పెరిగేలా చేస్తాయని వారికి తెలుసు.

5. హాయిగా నవ్వండి:

మీరు నవ్వితే ఇతరులు నవ్వకుంటే ఎలా ఉంటుంది? వాళ్లు బహుశా అసూయా పరులనో, మీకు బాధ మాత్రమే కలిగించే వ్యక్తులని మీరు అనుకుంటారు. అలాగే ఆనందం కలిగించే విషయాలపట్ల, ఇతరుల విజయాల పట్ల హాయిగా, మనస్ఫూర్తిగా నవ్వండి. మీరెంతో ఆత్మగౌరవం కలిగి ఉంటే తప్ప హాయిగా నవ్వలేరు. మరొక విషయం – మీరు నవ్వితే ప్రపంచం మొత్తం ఆనందంగా నవ్వుతుంది. మీరు ఏడిస్తే మీరు మాత్రమే ఏడవాల్సి వస్తుంది.

ఆత్మగౌరవం కలిగిన వ్యక్తి ఏడవడు. ఈ ప్రపంచాన్ని సంతోషపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తాడు.

6. జాగ్రత్తగా చూసుకోండి:

తన పట్ల తను జాగ్రత్త వహించడం కాదు, తన వారి పట్ల కూడా జాగ్రత్త వహించాలి. తల్లిదండ్రులుగా, బిడ్డలుగా, స్నేహితులుగా, అధికారిగా - అందరిలో 'నేనున్నాను' అనే భరోసా కలిగించగలిగితే చాలు, మీరెంతో ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరిస్తున్నట్టే.

ఆత్మగౌరవం కలిగిన వ్యక్తి చివరి క్షణాల్లో కూడా సంతృప్తిగా మరణిస్తాడు.

కాబట్టి మీరెంతవరకూ ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరిస్తున్నారో పరిశీలించుకోండి. మనలో మంచి లక్షణాలు పెంచుకోవాలన్న తపన ఉండాలి. "నేను ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉండాలి" అనుకుంటే క్రమంగా ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరిస్తే ఆత్మగౌరవంతో వ్యవహరించడం సాధ్యపడుతుంది. అలాగే ఆత్మగౌరవం ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగేలా చేస్తుంది.

మంచి, లేదా చెడు లక్షణాలన్నీ ఒకదానిమీద మరోటి ఆధారపడి ఉంటాయి. కోపం ఎక్కువగా ఉంటే, డిప్రెషన్ కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటుంది.

మీరు మంచి లక్షణాలు మీలో పెంచుకోవాలనుకోండి. ఆత్మగౌరవం వ్యక్తికి ఉండి తీరాల్సిన మంచి లక్షణం.

-: ooo :-

తపస్సు ఒంటరిగా చేయాలి. పాఠం ఇద్దరు కలసి చదువుకోవాలి. కథాగానం ముగ్గురు చేయాలి. ప్రయాణం నలుగురు కలసి చేయాలి. పొలం పనిలో ఐదుగురుండాలి. యుద్ధానికి చాలా మంది సిద్ధపడాలి.

సంతోషం ఆవశ్యకం

మన జీవితంలో ఏదైతే ప్రాప్తించిందో అది చాలా అమూల్యమైనది. ఎందుకంటే అది భగవంతుని ద్వారా మనకు లభించినదే. భగవంతుడు మనకు కళ్లు ఇచ్చాడు. చెవులు, చేతులు, కాళ్లు ఇచ్చాడు. ఇలాంటి అద్భుతమైన అవయవాలను ఎవరైనా తయారు చేయగలరా? నేడు శాస్త్ర విజ్ఞానం కృత్రిమ అంగాలను తయారు చేయవచ్చు. కానీ సహజంగా లభించిన ప్రాకృతిక అంగాలతో వాటిని పోల్చలేం. ఇవన్నీ మనకు పరమాత్ముడు, భగవంతుడు ఇచ్చినవే. మనం వాటితో సంతృప్తి చెందాలి.

ఒకవేళ మనం భగవంతుడిని ఏదైనా కోరిక కోరినప్పుడు పరమాత్ముడు ఆ కోరికను పూర్తి చేయనట్లయితే మనం దేవుడిని నిందిస్తాం. కాని మనకు ఏదైనా లభించినపుడు కర్మానుసారంగా అది లభించిందని అంటాం.

ప్రకృతి కూడా మనకు సేవ చేస్తూ ఉంటుంది. మనం సేవకులం అని అర్థం చేసుకుంటామో ప్రకృతి మనకు సేవ చేస్తుంది. ఒకవేళ మనం బలవంతంగా ఏ వస్తువునైనా సాధించేందుకు ప్రయత్నం చేస్తే, స్వార్థంతో ఉంటే ప్రకృతి కూడా మనలను మోసం చేస్తుంది. అందుకేల సంతోషాల గుణం చాలా శ్రేష్ఠమైన గుణం. చాలాసార్లు సంతోషంగా లేకుండా ఉండటం వల్లే మనపై మనం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తాం. బాధపడుతాం.

ఇటీవల అనేక రకాల అలవాట్లు, కోరికలు పెరుగుతూ పోతున్నాయి. కొందరికి సినిమాలు చూసే అలవాటు, ఇంకొందరికి తినే అలవాటు ఉంటుంది. తిండి కోసమే జీవించే వారు ఉంటారు. కళ్లలో రసం నోరు ఊరుతూ ఉంటుంది. ఇవన్నీ వినాశనాన్ని తెచ్చే సుఖాలు. ఇన్ని రకాల రసాలు.

వాటిని పొందేందుకు ప్రజలు ఏమి చేయడానికైనా సిద్ధపడతారు. అవి లేకుంటే జీవితం దుర్భరం అయిపోతుందన్న స్థితి నుంచి తమను తాము రక్షించుకుంటే సంతోషం. ఏదైతే లభించిందో అందులోనే తృప్తిగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. మన అదృష్టాన్ని ఎల్లప్పుడూ ద్యాసలో ఉంచుకోవాలి. మన అదృష్టానికన్నా ఎక్కువగా కాలానికన్నా ముందు ఏదీ లభించదు. అదృష్టంలో ఎంత వాసి ఉందో అంతే లభిస్తుంది. మరి సంతోషం అనే గుణాన్ని ఎందుకు ఆచరించము అనుసరించము.

సంతోషమనే గుణం ఎలా వస్తుంది?

మనసులో సంతోషాన్ని ధారణ చేసేందుకు ముందుగా ఆలోచించాల్సిన విషయం ఏమిటంటే పరమాత్మ మనకు చాలా ఇచ్చాడన్న తృప్తిని కలిగి ఉండటం. అడుగడుగునా మనం ఆయనకు కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. ఒక వేళ సంతృప్తి అనే గుణం ఉంటే ఇంకా సంపాదించవచ్చు. మనం పరమాత్మునికి ప్రతిక్షణం ధన్యవాదాలు తెలుపుకోవాలి. సంతృప్తిగా ఉంటేనే ప్రకృతి కూడా మనకు దాసిగా మారుతుంది. చాలాసార్లు ఇతరులు ఇళ్లలో సుఖసాధనాలు పెంచుకోవడాన్ని చూసి మనకు ఈర్ష్య కలుగుతుంది. మనం ఆ సాధనాలను పొందాలన్న కోరిక స్థిరమై ఉంటుంది. ఒకవేళ వాటిని పొందడంలో విఫలమైతే మనం బాధపడకూడదు. మన అదృష్టంలో ఏదైతే ప్రాప్తి ఉందో అంతే మనకు లభిస్తుంది. నిలువ ఉన్నవి, ఎండిపోయిన పదార్థాలు తిని, చల్లని పానీయం తాగి, వేరొకరి గూటిలోకి చూడటం, ఆతృతగా తృప్తి పొందేందుకు ప్రయత్నం చేయడం అంటే దీని అర్థం వేరొకరి అదృష్టాన్ని చూసి మనం ఈర్ష్యతో వ్యవహరించకూడదు. ప్రతి ఒక్క ఆత్మకు తమ తమ భాగం ఉంటుంది. ఎంతైతే మనం పరమాత్మను స్మృతి చేస్తామో, ఆంతరిక సుఖాన్ని అనుభూతి పొందుతామో అంతకు అంత బయట సుఖాలు స్వతహాగా లేకుండానే ఉండి ఉండవచ్చు. ఎందుకంటే అవి నాశనం అయ్యేవే. క్షణభంగురమైనది నేడు ఉన్నది రేపు ఉండదు. ఇంద్రియ సుఖం మనలను ఎప్పుడైనా మోసం చేయవచ్చు. అందుకే ఈర్ష్య, ద్వేషం, అసూయలతో కూడిన జీవితం దుఃఖానికి చేటు. ఈ

సత్యాన్ని రామాయణ, మహాభారత గ్రంథాలు తెలియజెప్పాయి. అయినా మానవుడు ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషంను వదలడం లేదు. దుఃఖాన్ని మిగిల్చే వాటితోనే ప్రయాణం చేస్తున్నాడు. మనం ఇతరులకన్నా సంపన్నులం అన్న తృప్తి మనకు శాశ్వత ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది.

-: ooo :-

వ్యక్తి గుణగుణాలను తెలుసుకొన్న తరువాత స్నేహం చేయాలి.

ధర్మాన్ని, ధనాన్ని, ఆహార ధాన్యాలను, గురూపదేశాన్ని,
ఔషధాన్ని భద్రపరచుకోవాలి. అలా పరిరక్షించుకోలేని స్థితిలో
బ్రతుకు నాశన మవుతుంది.

విధేయుడైన కుమారుడు, అభిమతానుసారం వర్తించే భార్య,
ఉన్న సంపదతో తృప్తి గలవాడికి ఇహమే స్వర్గం.

పితృభక్తి గలవారే బిడ్డలు. బిడ్డలను పోషించి పెంచేవాడే తండ్రి,
విశ్వసించ దగ్గవారే మిత్రులు. శాంతి సౌఖ్యాలనిచ్చేదే భార్య.
విద్య వలన సర్వమూ ప్రాప్తిస్తుంది.

విద్య లేని జీవితం - కుక్కతోకలా ప్రయోజనం లేనిది.

విద్యాసంపద గలవాడు నిస్సందేహంగా ధనవంతుడే.
విద్య అనే రత్నం లేనివాడు ఏ సంపదలూ లేనివాడే.

ఆనందానికి ఏడు సూత్రాలు

ప్రతి మనిషి జీవితంలో సంతోషంగానే ఉండాలనుకుంటాడు. కానీ అన్నీ ఉన్నా ఆనందంగా ఉండలేకపోవడం అనేకమంది విషయంలో సర్వసాధారణంగా జరుగుతూ ఉంటుంది. 'ఆనందో్బ్రహ్మ' అన్నారు. ఆనందంగా జీవించలేనప్పుడు జీవించడమే వృథా. మీరు ఉన్నంతలో ఆనందంగా జీవించాలంటే ఈ పది సూత్రాలూ పాటించండి.

1. మీ స్థాయిని గుర్తుంచుకోండి

మనలో చాలామంది తమ స్థాయికి మించిన పనులు చేస్తూ స్థాయికి మించిన మాటలు మాట్లాడుతూ ఉంటారు. ఇలా స్థాయికి మించిన పనులు చేయడంలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ వృథా అవుతూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకి తనకు సరిపడినంత జ్ఞానం లేకపోయినా అనేక విషయాలు వాదించేస్తూ,... తన వాదనే గెలవాలనుకుంటాడు. నిజమైన జ్ఞాని వాదించడు. వినేవాళ్లుంటే జ్ఞానబోధ చేస్తాడు. వినని వాళ్లుంటే నిశ్శబ్దం ఆశ్రయిస్తాడు. కాబట్టి అవసరమైన వాదనలు, పనులతో మనసు పాడుచేసుకోవడం వల్ల మనం ఆనందాన్ని దూరం చేసుకుంటున్నాం.

2. తప్పుల్ని పదే పదే గుర్తుచేసుకోకండి

తప్పుల్ని సరిద్దుకోవడం తెలివైన వ్యక్తుల లక్షణం. తప్పుల్ని పదే పదే గుర్తు చేసుకుని బాధపడడం అమాయకుల కుండే అవలక్షణం. తప్పు చేయనప్పుడు సరిదిద్దుకునే అవకాశమే లేదు. సరిదిద్దుకుంటూ ఒప్పు చేయడంలోనే ఆనందం ఉంది.

3. పని చేస్తూనే ఉండండి

పనీపాటా లేనివాడు ఆనందంగా జీవించలేడు. పనిచేయడంలో ఆనందం

ఉంది. ఫలితం అందుకున్నప్పుడూ అపరిమితానందం కలుగుతుంది. అందుకే పనిచేయండి. బద్ధకంగా, బాధ్యత లేకుండా వ్యవహరించకండి.

4. పట్టిన పట్టు విడవకండి

ఒక పనిని మొదలుపెట్టడం, మధ్యలో వదిలేయడం వలన అసంతృప్తి కలుగుతుంది. ఆ అసంతృప్తి మీ సమర్థత మీద మీకే అనుమానం కలిగేలా చేస్తుంది. ఆ అనుమానం మీ ఆనందాన్ని దూరం చేస్తుంది. అందుకే ఏదైనా ఒక పని మొదలుపెడితే ఆ పనిని ఇష్టపడండి. పట్టిన పట్టు విడువకుండా పూర్తి చేయండి. అప్పుడే మీకు పనిలో సంతోషం, పని పూర్తిచేశానన్న ఆనందం కలుగుతాయి.

5. కొత్తదనం కోసం అన్వేషించడం

ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది ఇతరులను అనుసరిస్తూనే ఉంటారు. అనుసరించేప్పుడు సంతోషం కలగొచ్చు గానీ అది శాశ్వత ఆనందంగా మిగలదు. అందుకే ఏవో కొన్ని విషయాలలోనైనా కొత్తదనం కోసం అన్వేషించండి. అందరూ ఆదివారం సినిమాకెళ్తే మీరు వృద్ధాశ్రమానికి వెళ్లండి. మీరు చేస్తున్న పనినే కొత్తగా ఎలా చేయొచ్చో ఆలోచించండి. కొత్తదనం జీవితాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది.

6. బ్రేక్ తీసుకోండి

పనిచేస్తూనే ఉండండి. అంటే వర్క్‌హాలిక్‌గా మారడం కాదు. పనికి - పనికి మధ్య జీవితాన్ని ఆస్వాదించాలి. అందుకే బ్రేక్ తీసుకోండి. కొద్ది గంటలైనా, కొద్దిరోజులైనా జీవితాన్ని ఆస్వాదించండి.

7. ప్రేమను పంచండి

అసూయాద్వేషాలు నింపుకొన్న వ్యక్తి ఎప్పటికీ ఆనందంగా ఉండలేడు. మీ కుటుంబ సభ్యుల పట్ల బాధ్యతగా వ్యవహరించండి. మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులను ప్రేమించండి. వారికి చిన్న సహాయాలు చేయండి. మీరు నవ్వితే చాలదు. మీ చుట్టూ ఉన్నవాళ్లూ నవ్వాలి. అప్పుడే మీరు ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు. మనం చిన్న పనులు చేస్తూ, మానసికంగా సంసిద్ధులైతే చాలు ఆనందంగా ఉండగలుగుతాము.

ఒత్తిడిని తగ్గించి ప్రశాంతతను పెంచేందుకు 'ధ్యానం'

ధ్యానం వల్ల మన గురించి మనకి మంచి అవగాహన వస్తుంది ధ్యానం ప్రస్తుతం ఓ సైన్సు. ఇది నిరూపించబడిన శాస్త్రం. ధ్యానం జీవన విధానం. ధ్యానం ఓ కళ. మానవ జీవితంలో ఒత్తిడిని తగ్గించి ప్రశాంతతను పెంచి పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని చక్కదిద్దటంలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ధ్యానం చేయాలి అని మనసులో అనిపించాలేగాని దానికి సవాలక్ష మార్గాలున్నాయి. ధ్యానంలో ముఖ్యమైన పద్ధతులు ఏడు. 1. త్రిజెట్ ధ్యానపద్ధతి 2. అంకెలు లెక్కపెట్టే ధ్యానపద్ధతి. 3. ఓంకార ధ్యానపద్ధతి 4. సోహంధ్యానపద్ధతి 5. శ్వాసలో ఉష్ణోగ్రతని గమనించే ధ్యానపద్ధతి 6. అభావాతీత ధ్యానపద్ధతి, 7. జెన్ పద్ధతి.

1. త్రిజెట్ ధ్యానపద్ధతి

ఇది ముఖ్యంగా ధ్యానం నేర్చుకొనేటప్పుడు మొదటగా దీన్ని అభ్యసిస్తే చాలా సులభంగా ఉంటుంది. దీనిలో మన నడుము నిటారుగా ఉంచుకొని, కళ్లు మూసుకొని ఉంటాం. మనయొక్క దృష్టిని మనచుట్టూ ఉండే శబ్దాలపై కేంద్రీకరిస్తాం. అంటే మన చుట్టూ ఉండే శబ్దాలు వింటూవుంటాం. అవి దగ్గరవి కావచ్చు. దూరంగా ఉన్నవి కావచ్చు. మనకు ఇష్టంగా ఉన్నవి కావచ్చు. ఇష్టం లేనివి కావచ్చు అని శబ్దాలను మనం కేవలం వింటూ ఉంటాం. అంతే అలా ఉన్నప్పుడు మన మనస్సులో ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. రానివ్వండి కానీ మన దృష్టిమాత్రం మన చుట్టూ వినిపించే శబ్దాల మీదనే ఉంచుతాం. అలా కొద్దిసేపు పోయేసరికి మనం ఒక స్థితిలోకి వెళుతున్నట్లు మనకు తెలుస్తుంది. శబ్దాలు వినిపిస్తూనే ఉంటాయి. వాటిని

గుర్తించి ప్రత్యేకంగా ఆలోచించనవసరం లేదు. కోకిల కిలకిలా అందనుకోండి. మళ్లీ వస్తే బావుందు అనే ఆలోచనవద్దు. అలా కర్ణకఠోర శబ్దం అయినప్పుడు అయిష్టత వద్దు. మన దృష్టి కేవలం వినటం మీదే ఉండాలి. అలా మనం 15 నిమిషాల నుండి 20 నిమిషాల వరకు చేసినప్పుడు ధ్యానంలోని ఆనందాన్ని చవిచూడగలం.

2. అంకెలు లెక్కపెట్టే ధ్యానపద్ధతి

ఇది అన్నిటికంటే సులువైన పద్ధతి. ఇది ముఖ్యంగా స్కూల్ పిల్లలకు తొందరగా నేర్పే ధ్యానపద్ధతి. పిల్లలు నేర్చుకునేది అయినా దీనిని అందరూ నేర్చుకోవచ్చు. దీంట్లో ఏదైనా ధ్యాన భంగిమలో నడుము నిటారుగా ఉంచుకొని కళ్లు మూసుకొని కూర్చుండటం. ఒకటి నుండి వంద వరకు అంకెలను లెక్కిస్తాం. ప్రతి అంకె ముందు తప్పని సరిగా ఓం ను చేర్చి లెక్కిస్తాం. అంటే ఓం 1, ఓం 2, ఓం 3 ఇలా 100 లెక్కిస్తాం. అదేవిధంగా 100 నుండి 1 వరకు లెక్కిస్తాం. మరీ వేగం కాకుండా మరీ నెమ్మదిగా కాకుండా లెక్కించాలి. ఇలా మూడుసార్లు లెక్కిస్తే 15 నిమిషాలు పడుతుంది. ఎక్కడ లెక్కలో తప్పు జరిగినా మరలా 1 నుండి లెక్కించాలి. అలాగే 100 నుండి లెక్కించాలి. ఈ ధ్యానపద్ధతిలో ఇది చాలా ముఖ్యమైంది.

3. సోహమ్ ధ్యానపద్ధతి

ఈ ధ్యాన పద్ధతిలో మనకు రెండు అక్షరాలు లేదా పదాలు కనిపిస్తాయి. 1) సో 2) హమ్, సో అంటే స: అని, సహ అంటే అతడు అంటే ఈ సృష్టికర్త అని అర్థం. ఇక హమ్ అంటే అహం. నేను అనే అర్థం చెబుతారు. ఏదైనా ఒక స్థిర ఆసనంలో కూర్చుని శ్వాసమీద దృష్టి ఉంచాలి. అంటే ఉదర శ్వాసని గమనించాలి. మన ప్రయత్నం ఏమీ లేకుండానే శ్వాస జరుగుతూ ఉంటుంది. దానికి కొద్ది నిమిషాలు పడుతుంది. అలాంటి సమయంలో మీరు గాలి బయటకు వెళ్ళడం గమనించండి. గాలి నెమ్మదిగా దానంతట అదే చాతిలోంచి సున్నితంగా బయటకు వెళ్లడం గమనించండి. అలా శ్వాస బయటకు

వెళ్ళినప్పుడు 'సో' అనే శబ్దాన్ని మనసులో స్మరించుకోండి. అలా నాలుగైదుసార్లు చేసి ఈ అపధానాన్ని అలాగే కొనసాగించండి.

4. ఓంకార ధ్యాన పద్ధతి

ఇది అందరికీ సుపరిచితమైన ధ్యానపద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో ఏదైనా ఒక ధ్యాన ఆసనంలో కూర్చుని ఓంకార శబ్దాన్ని బయటకు మెల్లగా ఉచ్చరిస్తూ ఉండాలి. శ్వాసతో పాటు ఓంకారాన్ని మొదట్లో ఉచ్చరించాలి. కొద్దిసేపు తరువాత ఓంకారాన్ని మనసులో స్మరిస్తూ ఉంటాం. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఆలోచనలు వస్తాయి. రానివ్వండి. ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు ఓంకారాన్ని దగ్గరిగా రానప్పుడు దూరంగా స్మరించండి. ఆలోచనల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. వాటిని సాక్షిగా గమనించండి. ఇలా 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు ధ్యానంలో ఉండాలి.

5. శ్వాసలో ఉష్ణోగ్రతని గమనించే ధ్యానపద్ధతి

ఈ ధ్యానంలో శ్వాసమీద ధ్యాస ఉంచుతూనే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల్లోని ఉష్ణోగ్రత తేడాని గమనిస్తూ ఉంటాం. ధ్యాన ఆసనంలో కూర్చుని మీ దృష్టిని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలపై ఉంచండి. ఇది జరుగుతుండగానే మీ దృష్టి ముక్కు చివర పై పెదవి పై భాగంలో ఉంచండి. దీనిని 4, 5 సార్లు గమనించండి. ముక్కు చివరపై పెదవి కదిలి చల్లగా ఉంటుంది. శ్వాస నాలుగైదుసార్లు గమనించండి. దీనిని 15 నుంచి 20 సార్లు సాధన చేయాలి.

6. భావాతీత ధ్యాన పద్ధతి

దీనినే టి.ఎమ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రపంచంలో అధికంగా సాధన చేసే ధ్యానపద్ధతి. దీనిలో ఏదైనా ఒక ధ్యాన ఆసనంలో కళ్లు మూసుకుని విశ్రాంతిగా కూర్చోవాలి. ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు ఏదైనా ఒక ఇష్టమైన మంత్రాన్ని జపించాలి. ఓం, శ్రీం, హ్రీమ్, ఓం శ్రీరామ, ఓం నమఃశ్శివాయ, ఓం నమో నారాయణ ఇలా ఏదైనా కావచ్చు.

ఇతర మతాలు చెందినవారు వారి మతమైన పదం స్మరించుకోవచ్చు. ఇలా ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే మంత్రాన్ని జపించాలి.

7. జెన్ పద్ధతి

ఇది ఒక బౌద్ధమత సాంప్రదాయాల ధ్యానపద్ధతి. ఇది ఆసియాలో ముఖ్యంగా జపాన్‌లో బాగా ప్రాముఖ్యత పొందింది. దీనిపై చాలా సాహిత్యం ఉంది. ఈ ధ్యానపద్ధతి చాలా వైవిధ్యభరితమైనది. మీరు ఒక ధ్యాన ఆసనంలో సుఖంగా కూర్చుని కళ్లు మూసుకోండి. కాసేపు మీ దృష్టిని శ్వాసపై నిలపండి. అలా కొద్దిసేపు శ్వాస గమనించాక మీ దృష్టిని ఆలోచన మీదకు మళ్లించండి. ఆలోచన వచ్చినప్పుడల్లా ఆ ఆలోచననే గమనిస్తూ ఉండండి. ఇలా వచ్చే ఆలోచనలన్నింటినీ గమనిస్తూ ఉండటమే జెన్ పద్ధతి.

-: ००० :-

విజ్ఞుడిని పదవిలో ఉంచితే రాజు.

విదేశంలో విద్యయే తోడు, ఇంటిలో భార్య తోడు,
రోగికి ఔషధం తోడు, ధర్మమే చివరి తోడు.

చుక్కచుక్కగా చేరిన నీటితో కుండ నిండుతుంది. అలాగే సర్వవిద్యలు - ధర్మాన్ని, సంపదలను క్రమంగా పుష్కలంగా చేకూరుస్తాయి.

కపటం లేని దానమే దానం.

అన్యాయ మార్గాల్లో సంపాదించినది నాశనం కాక తప్పదు.

గుండెపోటు

ఊరి మీద పెద్ద బాంబు పడుతుంది. అనూహ్య విస్ఫోటం! ఊళ్లో చాలా ప్రాంతాలు అగ్నికీలల్లో, ఆ విధ్వంస పర్వంలో చిక్కుకుపోతాయి. అప్పుడు మనమేం చెయ్యాలి...? ఏం చేస్తాం...? తక్షణం తీవ్రతను గుర్తించి... నష్టం ఎక్కువ జరగకుండా నివారించుకునే అత్యవసర చర్యలు చేపట్టాలి. లేకపోతే మొత్తం నగరమే మిగలకపోవచ్చు!

పిడుగుపాటులా ముంచుకొచ్చే 'గుండెపోటు' కూడా అంతే. అనూహ్యంగా సంభవించే ఈ వలయాన్ని గుర్తించి తక్షణం నష్ట నివారణ చికిత్సలు మొదలు పెట్టక పోతే ప్రాణానికే ప్రమాదం రావచ్చు. ఒకవేళ ప్రాణాలు దక్కినా విపరిణామాలు చాలా తీవ్రంగానే ఉంటాయి. గుండెపోటు ముంచుకొచ్చిన తర్వాత గడిచే ప్రతి ఘడియా... ప్రతి గంటా... గుండెను తీవ్రంగా దెబ్బ తీస్తుంటుంది. గుండె అనేది బిగువుగా, దృఢంగా, సమర్థంగా కొట్టుకుంటూ ఉండే కండరం. గుండెపోటు తర్వాత సమయం గడుస్తున్న కొద్దీ క్రమేపీ ఇది చచ్చుబడిపోవటం మొదలవుతుంది. ఒకసారి ఈ చచ్చుబడటం ఆరంభమైతే... దాన్ని తిరిగి కోలుకునేలా చెయ్యటం, మళ్లీ నిలబెట్టటం చాలా కష్టంతో కూడుకున్న పని.

కొన్నిసార్లు వెంటనే ఆపరేషన్ చేసి సరిచెయ్యటం కూడా సాధ్యం కాదు. తర్వాత కొంత కాలానికి సరిచెయ్యాలన్నా క్లిష్టంగా తయారవుతుంది.

దీనితో ఇన్ని విపత్తులుంటాయని తెలిసి కూడా... చాలాసార్లు గుండె పోటును గ్యాస్ సమస్యగానో, అసిడిటీగానో పొరబడి విలువైన సమయాన్ని వృధా చేసి.. గుండెను తీవ్రమైన చేటు చేసుకుంటున్నవారు నేడు ఎంతోమంది!

అందుకే ఛాతీలో నొప్పులన్నింటినీ తేలికగా తీసుకోవటం సరికాదని నొక్కి చెబుతూ... నిర్లక్ష్యం చేస్తే నష్టాలు ఎలా ఉంటాయో సమగ్ర వివరాలను మీ ముందుకు తెస్తోంది.

మన ప్రాణానికి మూలంగా నిలుస్తూ జీవితాంతం నిర్విరామంగా కొట్టుకుంటూ... శరీరంలోని కణకణానికి నిరంతరాయంగా రక్తాన్ని పంపింగ్ చేస్తుండే మన గుండె... స్థూలంగా చెప్పాలంటే ఓ దృఢమైన కండరం! ఈ కండరం ఇలా సమర్థంగా, సజీవంగా పని చేస్తుండాలంటే.. శరీరం మొత్తానికీ రక్తం, నిరంతరాయమైన రక్తసరఫరా అవసరం. అందుకే ఈ గుండె కండరానికి రక్తాన్ని అందించేందుకు గుండె గోడల్లోనే ప్రధానంగా మూడు రక్తనాళాలు ఉంటాయి. వీటినే కరోనరి ధమనులు' అంటారు.

ఈ కరోనరి ధమనుల్లో ఎక్కడైనా కొవ్వు పూడికలు వచ్చి, వీటి గుండా రక్త ప్రవాహానికి అవరోధం ఏర్పడితే... తక్షణం మన గుండెల్లో పెను విలయం తలెత్తుతుంది. దీన్నే 'గుండెపోటు' అంటాం. ఆ రక్తనాళం ద్వారం రక్తం అందుకుంటుండే గుండె కండర భాగమంతా... రక్తప్రవాహం అందక... నిమిషాలు, గంటల్లోనే చచ్చుబడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే 'గుండె నొప్పి' గుండె పోటు అన్న అనుమానం వచ్చినప్పుడు తక్షణం వైద్య సహాయం కోసం ప్రయత్నించాలి. ఆసుపత్రికి వెళ్లగానే ఈసీజీ, ఎకో యాంజియోగ్రామ్ వంటి రకరకాల పరీక్షలు చేసి అది నిజంగా 'గుండె పోటేనా?' అన్నది కచ్చితంగా నిర్ధారించి, వీలైనంత త్వరగా చికిత్స మొదలుపెడతారు. దీనివల్ల గుండె తిరిగి మామూలు స్థాయికి చేరుకునే అవకాశముంటుంది.

ముఖ్యంగా - గుండెలోని ఒకటి లేదా రెండు రక్తనాళాల్లో మాత్రమే పూడికలుంటే 'యాంజియోప్లాస్టీ' ప్రక్రియ ద్వారా బయటి నుంచి గుండెలోకి ఒక తీగగొట్టం పంపించి, దాని సాయంతో పూడికను తెరుస్తూ, అదే సమయంలో అక్కడ మళ్లీ పూడిక రాకుండా, అవరోధాలు ఏర్పడకుండా స్ప్రింగుల వంటి 'స్టెంట్లు' అమరుస్తారు. వీటితో సమస్య చాలావరకూ సర్దుకుంటుంది. అలా

కాకుండా... ఛాతినొప్పి కొనసాగుతూ, యాంజియోగ్రామ్ పరీక్షలో మొత్తం మూడు కరోనరీ రక్తనాళాల్లోనూ పూడికలున్నట్టు కచ్చితంగా గుర్తిస్తే సత్వరమే రక్తాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు 'బైపాస్ ఆపరేషన్ చేసి, మరో రక్తనాళాన్ని తెచ్చి అతకటం ద్వారా... గుండె కండరానికి రక్తసరఫరా నిలిచిపోకుండా, అది చచ్చుబడకుండా కాపాడగలుగుతారు. ఈ ఆపరేషన్‌ను వీలైనంత త్వరగా చేస్తేనే ఫలితం ఉంటుంది. ఎందుకంటే గుండెపోటు వచ్చిన తర్వాత తొలి 12 గంటల్లో గుండె కండరం బలంగానే ఉంటుంది. గానీ అక్కడి నుంచీ సమయం గడిచే కొద్దీ అది రకరకాలుగా దెబ్బతినిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీనివల్ల గుండె పనితీరుకు, సామర్థ్యానికి తీవ్ర విఘాతం కలగొచ్చు. ఆ సమయంలో ఆపరేషన్ చేసి. సరిచెయ్యటం కూడా కష్టం కావచ్చు. అందుకే ఇటువంటి సమయంలో వైద్యులు ముందు ఆ తీవ్ర విలయం నుంచి గుండెను బయట పడేసేందుకు స్థిరపరిచేందుకు కృషి చేస్తారు. తర్వాత... నెమ్మదిగా జరిగిన నష్టం ఏమిటి? ఎంత మేర జరిగింది? దాన్ని చక్కదిద్దేందుకు ఆపరేషన్ చెయ్యొచ్చా? చేస్తే మరమ్మతు ఎలా చెయ్యాలన్నది ఆలోచించి, చికిత్స అందిస్తారు. గుండెపోటు వచ్చినపుడు సకాలంలో సత్వర చికిత్స అందించ లేకపోతే... గుండె కండరానికి ఎటువంటి నష్టాలు సంభవించే అవకాశం ఉందో చూద్దాం...

గుండెలోని మూడు రక్తనాళాల్లో పూడికలు ఏర్పడి, గుండెపోటు వచ్చి నప్పటికీ వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లి చికిత్స తీసుకోకపోతే దీనివల్ల గుండెలో రకరకాల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. వీటిలో కొన్ని ముఖ్యమైన వాటి గురించి చూద్దాం.

గుండె లోపల మచ్చ: మన శరీరం మీద ఎక్కడన్నా దెబ్బ తగిలి, మాని పోయిన తర్వాత అక్కడ మందపాటి మచ్చ మిగిలిపోతుంది. కదా...' గుండెపోటు తర్వాత గుండె కండరం మీద కూడా ఇలాగే మచ్చ భాగం తయారవ్వచ్చు. ఎందుకంటే గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు గుండె కండరంలో

కొంత భాగానికి రక్తం అందక... అది బలహీనడి దెబ్బతింటుంది. క్రమేపీ 3-6 వారాల సమయంలో అక్కడ ఈ మచ్చలాంటి భాగం తయారవుతుంది. సమస్యేమంటే - పక్షవాతానికి గురైన అవయవంలాగా ఆ కాస్త భాగం పని చేయదు. ముఖ్యంగా కరోనరీ ధమనుల్లో కుడి ధమనిలో పూడిక మూలంగా గుండెపోటు వచ్చిన వారు సాధారణంగా బాగానే కోలుకుంటారు... వస్తే వీరిలో గుండె కొట్టుకునే లయకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. మొత్తానికి వీరిలో గుండె కండరం పెద్దగా దెబ్బతినదు. కానీ ఎడమవైపు ఉండే ప్రధాన రక్తనాళంలో (ఎల్ఏడీ) పూడిక ఏర్పడి, దాని మూలంగా గుండెపోటు వస్తే మాత్రం - తక్షణ ప్రాణాపాయం సంభవించొచ్చు. ఒకవేళ దీన్నుంచి బయ పడినా... దీనివల్ల గుండె కండరానికి జరిగేనష్టం చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అది బాగా దెబ్బతింటుంది.

పంపింగ్ సామర్థ్యం దెబ్బతినడం: గుండె కండరం దృఢంగా పనిచేసేదే రక్తాన్ని బలంగా 'పంపింగ్' చెయ్యటం కోసం అలాంటి కండరం గుండెపోటు తర్వాత చచ్చుబడినట్లైతే, దాని పంపింగ్ సామర్థ్యం బాగా దెబ్బతినొచ్చు. ముఖ్యంగా గుండెకు అవసరమైన శక్తిలో మూడోవంతు శక్తిని-గుండెలోని రెండు జఠరికల మధ్య ఉండే గోడ అందిస్తుంటుంది. గుండెపోటు మూలంగా ఈ గోడ భాగంలో మచ్చ ఏర్పడితే పంపింగ్ సామర్థ్యం పడిపోతుంది. సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైన గుండె పంపింగ్ సామర్థ్యం 60-65 శాతం ఉంటుంది. గుండెపోటు మూలంగా ఆ గోడ దెబ్బతింటే ఈ సామర్థ్యం 35 శాతానికి పడిపోతుంది. దీంతో ఏమాత్రం పనిచేసినా... చివరికి కాస్త దూరం నడిచినా ఆయాసం వస్తుంది క్రమేపీ రోజువారీ పనులూ కష్టంగా తయారవుతాయి.

రక్తం గడ్డకట్టటం: గుండెలో కొంతభాగం సరిగా కదల్లేక... సంకోచ వ్యాకోచాలు సరిగా లేకపోవటం వల్ల కొంత రక్తం గుండె గదుల్లోనే నిల్వ ఉండిపోతుంటుంది. ఇలా పేరుకున్న రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశమూ పెరుగుతుంది.

ఇలా ఏర్పడ్డ చిన్న చిన్న రక్తం గడ్డలు.. రక్తప్రవాహంలో కలిసిపోయి బృహద్ధమని లోకి, మెదడులోకి... ఇలా శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా చేరుకుని... పక్షవాతం నుంచి రకరకాల తీవ్ర సమస్యలు తెచ్చిపెట్టొచ్చు.

కవాట ద్వార బంధనాలు తెగిపోవటం: గుండె గదుల మధ్య ఉండే కవాటాలకు రెక్కల్లాంటి ద్వారాలుంటాయి. అవి తెరుచుకుంటూ, మూసుకుంటూ ఉండటానికి వీలుగా కింది నుంచి వాటికి గాళ్లలాంటి నిర్మాణాలు అతుక్కుని ఉంటాయి. వీటినే 'పాపిలరీ మజిల్స్' అంటారు. గుండెపోటు కారణంగా గదుల మధ్య గోడ, కొంత కండరం దెబ్బతిన్నప్పుడు - ఈ తాళ్ల బలహీనపడి తెగిపోవచ్చు దీనంతో కవాటాల రెక్కలు తెచ్చుకోవటం, మూసుకోవటం కష్టమై లీకైపోతూ... రక్తం పంపింగ్ కష్టమై తీవ్ర విపత్తు రావచ్చు. దీన్ని సివియర్ అక్యూట్ ఎంఆర్' అంటారు.

చినిగే గుండె: గుండెపోటు వచ్చిన తర్వాత ఎడమ జఠరికల గోడలు చచ్చుబడినట్లె బలహీనపడి క్రమేపీ పల్చబడి చిరిగిపోవచ్చు. దీన్నే 'ఫ్రీ వాల్ రప్చర్' అంటారు. దీంతో గుండెలో నుంచి రక్తం బయటకు, అంటే ఆ కుహరంలోకి వచ్చేస్తుంది. పలితంగా గుండె చుట్టూ రక్తం చేరిపోయి అసలు గుండెను వ్యాకోచించనివ్వకుండా నొక్కేస్తూ... ప్రాణాల మీదికి వస్తుంది.

మైట్రల్ కవాటం లీకేజీ: గుండె కండరానికి రక్త సరఫరా తగ్గి కండరం బలహీనపడి... కొంతభాగం మచ్చలా ఏర్పడి... సమర్థంగా పనిచెయ్యనప్పుడు పంపింగ్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల గుండెలో ఎక్కువ రక్తం నిల్చిపోతూ 3, 4 నెలల తర్వాత గుండె గది పెద్దగా అవుతుంది. క్రమేపీ మైట్రల్ కవాటం లీక్ కావటమూ ఆరంభమవుతుంది. దీన్ని 'ఇస్కీమిక్ మైట్రల్ రిగర్జిటేషన్' అంటారు. ఇది క్రమేపీ గుండె వైఫల్యానికి దారితీస్తుంది.

గోడకు రంధ్రం: కొందరికి గుండెపోటు తర్వాత గుండె లోపల ఒత్తిడి పెరిగి గదుల మధ్య ఉండే గోడలాంటి కండరానికి రంధ్రం పడొచ్చు. దీన్ని పోస్ట్-ఇన్ఫార్క్షన్ వెంట్రిక్యులార్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్' అంటారు.

బైపాస్ పని చేయదా?

గుండెలోని రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహానికి పూడికలు అడ్డుపడుతుంటే... ఆ అడ్డును తప్పించి. దానిలో తిరిగి రక్తం ప్రవహించేలా ఒక కొత్త రక్తనాళాన్ని అతకటం బైపాస్ అపరేషన్ లక్ష్యం. అయితే ఇలా ఒకసారి రక్తనాళాల్లో పూడికల కారణంగా గుండెపోటు వచ్చి... గుండె కండరంలో కొంత భాగం దెబ్బతిన్నపుడు కేవలం రక్తాన్ని పునరుద్ధరించే బైపాస్ ఆపరేషన్ సరిపోదు. ఆ దెబ్బతిన్న భాగమేమిటో... దానివల్ల తలెత్తుతున్న నష్టమేమిటో గుర్తించి.... దాన్ని కూడా చక్కదిద్దాల్సి ఉంటుంది. ఇదో రకంగా బాంబులు పడి దెబ్బతిన్న ఊరిని బాగుచెయ్యటం లాంటిది. అందుకే ఇలాంటి సమయంలో చేసే సర్జరీని సంక్లిష్టమైనదిగా గుర్తించాల్సి ఉంటుంది. కేవలం రక్తనాళాల్లో పూడికలు మాత్రమే ఉండి, ఇతరత్రా సమస్యలేమీ లేనపుడు తేలికగా మరో రక్తనాళాన్ని తెచ్చి అతికితే సరిపోతుంది. దీన్ని 'సింపుల్ బైపాస్' అంటారు. వీరిలో 99 శాతం మంది ఎటువంటి సమస్యలూ లేకుండా బాగానే బయటపడతారు. అయితే ఇలా గుండెపోటు మూలంగా కండరం దెబ్బతిని, తీవ్ర నష్టం సంభవించి నప్పుడు - రక్త సరఫరాను పునరుద్ధరించే బైపాస్ ఆపరేషన్‌తో పాటే... జరిగిన నష్టాన్ని చక్కదిద్దేందుకు క్లిష్టమైన మరమ్మతూ చెయ్యాల్సి వస్తుంది. నేటి అత్యాధునిక వైద్యరంగం వీటన్నింటినీ సమర్థంగానే అధిగమించగలుగుతోంది. సమస్యను బట్టి మరమ్మతు ఆపరేషన్ చేస్తారు.

'మొన్నే గుండెకు బైపాస్ చేయించా...!'

ఇల్లు కట్టినంత తేలికగానో, పెళ్లి చేసినంత గొప్పగానో... చాలామంది దీన్నో సామాజిక హెూదాగా చెప్పుకొనే పరిస్థితి నెలకొందిప్పుడు. గుండెలోని రక్తనాళాలు ఎక్కువగా పూడుకుపోయి గుండెపోటు దాపురించినా లేదా వచ్చే పరిస్థితి నెలకొన్నా.... దాన్నుంచి బయటపడెయ్యటంలో 'బైపాస్' ఆపరేషన్ ఎంతో అద్భుతంగా అక్కరకొచ్చే మాట నిజం. అయితే గుండెపోటు విషయంలో సకాలంలో స్పందించకుండా కాలయాపన చేస్తే... గుండె కండరం బాగా దెబ్బతిని... ఈ బైపాస్ ఆపరేషన్‌తో కూడా పరిస్థితిని చక్కదిద్దటం కష్టమయ్యే

ప్రమాదం ఉంది. అప్పుడా ఓటి గుండెను నానారకాల క్లిష్టమైన ఆపరేషన్లతో ఎలాగోలా నిలబెట్టాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. కొన్నిసార్లు అదీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అందుకే గుండెపోటు అనుమానం తలెత్తితే సత్వరమే స్పందిం చటం, వైద్యుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లటం చాలా చాలా అవసరం.

మరమ్మత్తు ఎలా?

గుండె కండరం చచ్చుబడినట్లై... ఎక్కడ మచ్చ ఏర్పడినా ఆ కాస్త భాగాన్నీ తొలగించెయ్యక తప్పదు లేకపోతే అది బాగున్న కండరాన్నీ సరిగా పనిచెయ్య నివ్వకుండా వెనక్కి గుంజుతుంటుంది. కాబట్టి మచ్చ పడిన భాగాన్ని సాధ్యమైనంత వరకూ కత్తిరించేసి, చివళ్లను లోనికి మడిచి కట్టేస్తారు. దీనివల్ల క్రమేపీ గుండె ఆకృతి మెరుగుపడి, సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. పంపింగ్ సామర్థ్యం 60 శాతానికి చేరుకోకపోయినా... రోజువారీ పనులకు అవసరమైన 40 శాతం మేరకన్నా మెరుగవుతుంది. ముఖ్యంగా గుండెలో కదలికలేకుండా చచ్చుబడినట్లుండే(ఎకైనెటిక్) భాగమేదీ ఉండదు. కాబట్టి రక్తం గడ్డకట్టే ముప్పు తప్పుతుంది.

సాదారణంగా మన గుండె కింది భాగం శంఖంలా, కోసుగా ఉంటుంది. అయితే గుండెపోటు వల్ల కండరం చచ్చుబడితే ఈ అడుగుభాగం గుండ్రంగా తయారైపోతుంది. అందుకే ఆపరేషన్ సమయంలో మచ్చ భాగాన్ని తొలగిస్తూనే, గుండె కింది భాగం తిరిగి సాధ్యమైనంత శంఖాకృతిలోకి వచ్చేలా చేస్తారు. ఇలా చేస్తే గుండె పంపింగ్ సామర్థ్యం మెరుగ్గా ఉంటోందని గుర్తించారు.

గుండెపోటు మూలంగా గదుల మధ్య గోడకు రంధ్రాలు పడితే బైపాస్ ఆపరేషన్ సమయంలోనే వాటిని మూసెయ్యటం, మైట్రల్ కవాటం నుంచి రక్తం లీకవుతుంటే తెగిన పాపిలరీ కండర తంత్రులను తిరిగి అతకటం వంటి మరమ్మతులూ చేస్తారు.

ఎడమ జఠరిక చినిగిపోతే (రప్చర్ లెఫ్ట్ వెంట్రికల్) మాత్రం చికిత్స కష్టం. అయితే కొన్నిసార్లు అదృష్టవశాత్తూ ఆ చిరిగినచోట రక్తం గడ్డకట్టి

అంటుకుపోయినట్టుగా తయారవుతుంది. దాన్ని త్వరగా గుర్తించి ఆపరేషన్ చేస్తే ఫలితముంటుంది. ఇదే కాదు, గదుల మధ్య గోడకు రంధ్రం (వీఎస్‌డీ), తీవ్రమైన మైట్రల్ కవాటం లీకేజీ వంటి సమస్యలకూ అత్యవసరంగా ఆపరేషన్ తప్పదు. లేకపోతే ఊపిరితిత్తులూ సరిగా పనిచెయ్యలేని విపత్తు ముంచు కొచ్చేస్తుంది.

అపరేషన్ ఎప్పుడు?

గుండెపోటు వచ్చి 12 గంటలు దాటినా స్థిరంగా ఉండి, ఎడమ జఠరిక సరిగా పనిచేయకుండా ఉన్నవారికి... కేవలం గుండె కండరం మాత్రమే దెబ్బతిని ఛాతీ నొప్పి ఊపిరితిత్తులు నిండిపోవటం వంటి ఇతరత్రా సమస్యలు లేనివారికి.. అలాగే వెంటిలేటర్ సాయంతో కృత్రిమ శ్వాస కల్పించాల్సిన అవసరం లేకుండా కొంత బాగానే ఉన్న వారికి – ఆపరేషన్ విషయంలో కొంతకాలం వేచి చూడొచ్చు. ముందు వీరికి మందులతో చికిత్స చేసి - కండరం ఎంత దెబ్బతింది? మచ్చ ఎక్కడ పడిందన్నది తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు దీన్ని ఎంతమేర తొలగించి సరిచెయ్యొచ్చో గుర్తించి... మెల్లగా ఆపరేషన్ చేస్తారు.

మందులు మానేస్తే మరీ అనర్థం

కొందరికి గుండెపోటు వచ్చినా కేవలం ఒక రక్తనాళంలోనే పూడిక ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి వైద్యులు సాధారణంగా మందులతోనే చికిత్స చేస్తుంటారు. వీరికి స్టెంట్ అమర్చటం, ఆపరేషన్ వంటివేమీ అక్కర్లేదు. అయితే వీరు కొంతకాలం మందులు వాడి మానెయ్యటం వంటివి చేస్తే... మళ్లీ గుండెలోని రక్తనాళాలు పూడుకుపోవచ్చు మళ్లీ గుండెపోటు రావొచ్చు. ఈ దఫా గుండె కండరంలో మిగతా భాగం దెబ్బతినొచ్చు. దీన్ని గుర్తించక పోతే 2, 3 వారాల తర్వాత తీవ్ర ఆయాసం వంటి లక్షణాలు బయటపడతాయి. వీరికి ఎమ్మారై పరీక్ష చేస్తే చాలాచోట్ల గుండెల్లో మచ్చలు కనబడతాయి. ఇలా గుండె కండరం చాలాచోట్ల దెబ్బతిని, చాలాచోట్ల చచ్చుబడిన వారికి

(మల్టీ టెరిటరీ నాన్ వయబుల్ మయో కార్డియం) బైపాస్ చేయటంగానీ, దెబ్బతిని మచ్చపడిన భాగాలను తొలగించటం గానీ కుదరదు. వీరికి బైపాస్ సర్జరీ చేసినా గుండె సామర్థ్య మెరుగు పడటానికి పెద్దగా అవకాశం ఉండదు. పైగా ప్రాణాలకు ముప్పూ చాలా ఎక్కువ. మచ్చల మూలంగా హఠాత్తుగా గుండె లయ దెబ్బతినే ప్రమాదమూ ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి... గుండె మీద ఎక్కువ భారం పడకుండా కేవలం మందులు, ఉప్పు తక్కువగా తినటం వంటి జాగ్రత్తలు మాత్రమే సూచిస్తారు. గుండెలో ఇలా చాలాచోట్ల మచ్చలు ఏర్పడినవారు ఎక్కువ కాలం జీవించటం కూడా కష్టం.

-: ooo :-

అగ్నితో, నీటితో, స్త్రీలతో, మూర్ఖులతో, పాములతో, రాజవంశీకులతో
అతి జాగరూకతతో వ్యవహరించాలి. ఈ ఆరు ఏ క్షణాన్నయినా
ప్రాణహాని కలిగించగలవు.

అతి కామం వలన రావణుడు, అత్యాశ వలన దుర్యోధనుడు,
అతి దానం వలన బలిచక్రవర్తి నశించారు. 'అతి' అన్నింట వర్జనీయమే.

మహాకోపం, దురుసు మాటలు, దారిద్ర్యం, స్వజనంతో శత్రుత్వం,
నీచులతో స్నేహం, కులహీనుడిని సేవించడం.

పామును, రాజును, పులిని, పందిని, శిశువును, పరుల కుక్కను,
మూర్ఖుణ్ణి – నిద్రిస్తున్న ఈ ఏడుగురిని మేల్కొలపరాదు.

గుండెపోటును గుర్తించండి...!

మనందరం సినిమాలు చూస్తుంటాం. సినిమాల్లో గుండెపోటు అనగానే బహుశా హీరోయిన్ తండ్రో లేదా హీరో వాళ్ల నాన్నో... ఓ పెద్దవయసు వ్యక్తి... గుండెను పట్టుకుని తీవ్రమైన బాధతో, ముఖం నిండా చెమటలతో అలా పక్కకు ఒరిగిపోతాడు. ఆయన ముఖమంతా పాలిపోయినట్లుగా అయిపోతుంది. వెంటనే ఆయనను ఆసుపత్రిలోని ఐసీయూకి తరలిస్తారు. లోపలి నుంచి బయటకు వచ్చిన ఒక డాక్టర్ 'ఆయనకు హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చింద'ంటూ అక్కడ ఉన్న పేషెంట్ బంధుమిత్రులకు చెబుతారు. సినిమాల్లో చూపే కొన్ని సంఘటనలతో గుండెపోటు ఎప్పుడూ అంతే నాటకీయంగా వస్తుందని, అలా వస్తేనే అది గుండెపోటని చాలామంది అనుకుంటారు. నిజానికి గుండెపోటు అన్నివేళలా సినిమాల్లో చూపే లక్షణాలతోనే రాకపోవచ్చు. ఎడమవైపున దవడ ఎముకలో నొప్పి మొదలుకొని, కడుపు భాగంలో ఎడమవైపున నొప్పితో... కొన్నిసార్లు ఎలాంటి నొప్పి లేకుండానూ రావచ్చు. మరి గుండెపోటును గుర్తించడమెలా? అందుకు ఉపయోగపడేదే ఈ కథనం.

సినిమాల వల్ల జరిగే కీడు అన్న దానికి గుండెపోటు ఒక ఉదాహరణ. చాలామంది గుండెపోటు లక్షణాలను గుర్తించలేకపోవడానికి కారణం... దాని లక్షణాల విషయంలో మన మనసుల్లో నాటుకుపోయిన కొన్ని దురభిప్రాయాలు. అవి మనకు వచ్చే గుండెపోటును సరిగా గుర్తించకుండా చేస్తున్నాయి. కొన్నిసార్లు గుండె మనకు పంపించే సంకేతాలను సరిగ్గా గమనించలేకపోతున్నాం. ఫలితంగా గుండెపోటు తర్వాత చాలా విలువైన సమయాన్ని తెలియక వృథా చేసుకుంటున్నాం. గుండెపోటును సరిగా గుర్తించి చికిత్స చేయించుకుంటే ప్రాణాపాయాన్ని సులువుగా తప్పించుకోవచ్చు.

గుండెపోటు తర్వాత సత్వర చికిత్స ఎందుకు?

దీనికి సమాధానం తెలుసుకోవాలంటే గుండెపోటు సమయంలో గుండెకు ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి. మనలోని ప్రతి అవయవానికి నిరంతరాయం రక్తం సరఫరా అయి తీరాలి. గుండెకు కూడా. గుండెకు రక్తం అందించే రక్తనాళాల్లో దేనిలోనైనా చిన్నపాటి అడ్డంకి ఉంటే... గుండెకు అవసరమైన మోతాదులో రక్తం ద్వారా అందాల్సినంత ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందవు. దాంతో గుండె కండరం దెబ్బతినడం మొదలవుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆరు నుంచి పన్నెండు గంటల్లో దానికి అందాల్సిన పాళ్లలో రక్త సరఫరాను పునరుద్ధరించలేకపోతే... ఇకపై మళ్లీ ఎప్పటికీ కోలుకోలేనంతగా శాశ్వతంగా గుండె కండరం చచ్చుబడిపోతుంది. ఒకసారి గుండెకండరం శాశ్వతంగా చచ్చుబడితే... దాని వల్ల శరీరంలోని మిగతా అన్ని అవయవాలకూ రక్తం అందకుండాపోయిన మనిషి చనిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఎంత త్వరగా గుండె కండరాల్ని పునరుద్ధరించగలిగితే అంత మంచిది. ఎంత త్వరగా గుండె కండరాన్ని చచ్చుబడకుండా చూస్తే రోగి అంత త్వరగా మరణాన్ని తప్పించినట్లవుతుంది. అందుకే గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు త్వరగా చికిత్స అందడానికి అంత ప్రాధాన్యం ఉందని అర్థం చేసుకోవాలి. అయితే ఒక్కోసారి గుండెపోటు లక్షణాల విషయంలో రోగికి ఉండే తప్పుడు అభిప్రాయాలతో ఒక్కోసారి దాన్ని సరిగా గుర్తించలేక ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాల్సిన సమయంలో తీసుకెళ్లలేకపోతే... ఈలోపే జరగకూడని ప్రమాదం సంభవించవచ్చు.

ఎలాంటి లక్షణాలను గుండెపోటుగా గుర్తించవచ్చు...

సినిమాల్లో చూపినట్లే గుండెపోటులో గుండెనొప్పి వస్తుంది. గుండెను నొక్కేసినట్లుగా, గుండెను పిండేసినట్లుగా ఈ నొప్పి రావడం ఒక లక్షణం. కాకపోతే అన్ని గుండెపోట్లలోనూ ఈ క్లాసికల్ లక్షణం కనిపించకపోవచ్చు కూడా. కొన్నిసార్లు గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు రోగుల్లో ఈ నొప్పి ఏదీ లేకుండా ఛాతీలో బరువుగా ఉండవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఛాతిలో మంటగా ఉండవచ్చు. ఈ నొప్పిగాని, మంటగానీ... ఛాతి ముందు భాగం నుంచి ఎడమవైపునకు

పాకుతున్నట్లు (రేడియేటింగ్)గా వెళ్తుండవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఎడమ భుజం, ఎడమ చేయి నొప్పిగా ఉండటం కూడా జరుగుతుండవచ్చు. ఈ తరహా నొప్పి దాదాపు అరగంట మొదలుకొని, కొన్ని గంటలపాటు వస్తుండవచ్చు. ఈ నొప్పి తీవ్రత రకరకాలుగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు భరించగలిగేంతగా ఉండవచ్చు. మరికొందరిలో ఇది చాలా తీవ్రంగా, ఏమాత్రం భరించలేనంతగా కూడా ఉండవచ్చు. నొప్పి, మంట వచ్చినప్పుడు దానితో పాటు చెమటలు కూడా పట్టవచ్చు. ఇవన్నీ గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు కనిపించే సాధారణ (క్లాసికల్) లక్షణాలు.

అసాధారణ లక్షణాలు కూడా ఉండవచ్చా?

అవును. చాలామంది రోగుల్లో సాధారణ గుండెపోటు లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ఉదాహరణకు మహిళల్లో వచ్చే గుండెపోటు లక్షణాలు కాస్తంత వేరుగానూ ఉండవచ్చు. గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు కొందరిలో దవడ కింది భాగంలో నొప్పి ఉంటుంది. కడుపులోనూ నొప్పిగా ఉండవచ్చు. దవడ కింది భాగం (లోవర్ జా) మొదలుకొని కడుపు (అంబ్లికస్) వరకు ఎక్కడైనా నొప్పి కనిపించవచ్చు. ఉదాహరణకు ఎడమ దవడ, మెడ, భుజం, చేతులు, పొట్ట... ఇలా నొప్పి రావచ్చు. ఇది ఛాతి నొప్పితో పాటు, ఒక్కోసారి ఛాతిలో నొప్పి లేకుండా కూడా రావచ్చు. అందుకే కొందరిలో కడుపులో వచ్చే నొప్పిని సాధారణంగా గుండెపోటు వల్ల వచ్చే నొప్పిగా గాక... అసిడిటీ వల్ల వచ్చే నొప్పిగా అపోహ పడే అవకాశం ఎక్కువ.

నొప్పి లేకుండా గుండెపోటు రావచ్చా?

అవును. గుండెపోటు వచ్చిన కొందరిలో ఎలాంటి నొప్పి అన్నదే లేకుండా ఈ కింది లక్షణాల్లో ఒకటిగాని, రెండుగాని, లేదా అందకు మించిగాని కలగలసి ఉండవచ్చు. అవి...

* కొద్దిపాటి శ్రమపడ్డా లేదా ఒక్కోసారి శ్రమపడకపోయినా ఊపిరి అందనంత ఆయాసం.

* తలంతా తేలికైనట్లుగా అనిపించవచ్చు. ఒక్కోసారి కోల్పోవచ్చు.
* ఇక ఏ చిన్నపాటి పనికూడా చేయలేనంతగా నిస్సత్తువ ఆవరించవచ్చు.
* అకస్మాత్తుగా అజీర్ణం (అక్యూట్ ఇన్‌డైజెషన్)
* పక్షవాతం వచ్చిన లక్షణాలు.

పైన పేర్కొన్న అసాధారణ లక్షణాలు మహిళల్లో 40 శాతం నుంచి 50 శాతం మందిలో, పురుషుల్లోనైతే 20 శాతం నుంచి 30 శాతం మందిలో కనిపించే అవకాశాలున్నాయి.

నిశ్శబ్ద గుండెపోటు (సైలెంట్ హార్ట్ ఎటాక్)!

కొద్దిమందిలో అది గుండెపోటు అని తెలిసేంతగా కూడా లక్షణాలేవీ లేని గుండెపోటు రావచ్చు. దాన్ని లక్షణాల ఆధారంగా అస్సలు గుర్తుపట్టలేం. కేవలం రొటీన్‌గా తీసే ఈసీజీ వల్ల మాత్రమే అలాంటిదాన్ని గుండెపోటుగా గుర్తించవచ్చు. అయితే అదృష్టవశాత్తు ఇలాంటి సైలెంట్ హార్ట్‌ఎటాక్స్‌లో సగం మాత్రమే ఇలా ఏమాత్రం గుర్తించడానికి వీల్లేకుండా వస్తాయి. మిగతా సగంలో ఏదో కొద్దిపాటి ఇబ్బందో లేదా గుండెపోటు వస్తోందని గుర్తించేందుకు వీలుగా ఏదో క్లూ దొరుకుతుంది. 'మరి ఈ రోగుల విషయంలో ఎందుకిలా జరుగుతుంది?' అన్నది చాలామంది అడిగే సాధారణ ప్రశ్న. దీనికి జవాబు కూడా చాలా సాధారణం. డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో చాలామందికి నొప్పి తెలియదు. అందుకే వాళ్లలో ఇలాంటి నొప్పిలేని గుండెపోటుకు అవకాశాలెక్కువ.

చాలామంది చికిత్సను ఎందుకు ఆలస్యం చేస్తుంటారు?

చాలామంది తమకు కనిపించిన కొద్దిపాటి లక్షణాల్లో గుండెపోటు సాధారణ (క్లాసిక్) లక్షణాలు కనిపించకపోవడంతో దాన్ని గుర్తించలేక చికిత్సకు ఆలస్యం చేస్తుంటారు. ఉదాహరణకు కడుపు నొప్పి, కడుపులో మంట వస్తే దాన్ని అసిడిటీ తాలూకు లక్షణంగా భావించి సరిపెట్టుకుంటారు తప్ప... ఒకసారి ఈసీజీ తీయించి గుండెపోటు అయ్యేందుకు ఉన్న అవకాశాన్ని రూల్ అవుట్ చేసుకోరు. దాంతో ఒక్కోసారి అది లక్షణాలు లేని గుండెపోటు

(అసింప్టమాటిక్ హార్ట్ ఎటాక్)గా బయటపడవచ్చు. కొన్నిసార్లు అవి గుండెపోటు అని గుర్తించడానికి వీల్లేనంత తక్కువ తీవ్రతతో ఉండవచ్చు. అలాంటప్పుడు రోగి ఆ నొప్పిని దానంతట అదే తగ్గుతుందిలే అంటూ భావించే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ. అయితే చాలా సందర్భాల్లో గుండెపోటుగా భావించిన లక్షణాలు ఈసీజీ తర్వాత గుండెపోటు కాదని తేలడం కూడా మామూలే. అందుకే కొంతమంది అతిగా ఆందోళన చెంది గుండెపోటు అనే అనుమానంతో ఆసుపత్రికి వెళ్లాక, తీరా అది గుండెపోటు కాదని తెలిశాక తొలుత తమ తొందరపాటు వల్ల కలిగే ఇబ్బందికరమైన (ఎంబరాస్‌మెంట్) పరిస్థితిని ఊహించి ఆసుపత్రికి వెళ్లరు. ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణనలో ఉంచుకుని... గుండెపోటును ఎప్పుడూ తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. ఏమాత్రం ఇబ్బందిగా అనిపించినా తొలుత ఈసీజీ తీయించి, అది గుండెపోటు కాదని నిర్ధారణ చేసుకుని అప్పుడు మాత్రమే నిశ్చింతగా ఉండాలి.

గుండెపోటు అని అనుమానిస్తున్నప్పుడు ఏం చేయాలి?

* తమకు గుండెపోటు వచ్చిందేమోనని రోగి అనుమానిస్తున్నప్పుడు వెంటనే వైద్య సహాయం కోసం త్వరపడాలి.
* తాము చేస్తున్న పనిని ఆపేయాలి.
* వాహనం నడుపుతుంటే వెంటనే పక్కకు తీసి ఆపేయాలి. ఆ తర్వాత వెంటనే తమను ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లమని అందుబాటులో ఎవరుంటే వాళ్లను కోరాలి.
* అంతకు ముందు ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చినవారైతే తమ వెంట ఎప్పుడూ సార్బిట్రేట్ మాత్రలను ఉంచుకోవాలి. ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించినా వెంటనే ఆ మాత్రలను నాలుక కింద ఉంచుకోవాలి.
* గుండెపోటు వస్తుందనే అనుమానం ఉన్నవారు తమ వెంట ఎప్పుడూ ఆస్పిరిన్ ఉంచుకోవాలి. గుండెపోటు అని అనుమానించగానే వెంటనే ఆస్పిరిన్ వేసుకోవాలి.

పై ప్రథమ చికిత్సల తర్వాత వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లాలి.

ఆసుపత్రిలో గుండెపోటు చికిత్స జరిగే తీరు...

గుండెపోటు అని ఆసుపత్రికి వచ్చిన రోగికి ఇవ్వాల్సిన సాధారణ మందులతో పాటు... రోగి తాలూకు గుండె కండరానికి రక్తం సరఫరా మామూలుగా అయ్యేందుకు వీలుగా చికిత్స చేస్తారు. ఈ చికిత్స రెండు విధాల జరుగుతుంది.

1) తక్షణం యాంజియోగ్రామ్ లేదా యాంజియోప్లాస్టీ చేయడం.
2) రక్తనాళాల్లో గడ్డకట్టి ఉన్న రక్తాన్ని కరిగించే మందులివ్వడం (థ్రాంబోలైటిక్స్)

క్యాథ్‌ల్యాబ్ సౌకర్యం ఉన్న ఆసుపత్రిలో అత్యవసర ప్రాతిపదికపై యాంజియోగ్రామ్ నిర్వహించి అవసరాన్ని బట్టి అడ్డంకి ఉన్న రక్తనాళంలోని అడ్డంకిని సత్వరం తొలగించడానికి బెలూన్ యాంజియో ప్లాస్టీతో పాటు అవసరమైతే స్టెంట్ వేస్తారు. ఇది చాలామంది రోగులకు 98 శాతం మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది.

ఒకవేళ క్యాథ్‌ల్యాబ్ సౌకర్యం లేని ఆసుపత్రికి రోగిని తీసుకెళ్లినట్లయితే తక్షణ చికిత్సగా రక్తనాళాల్లో గడ్డగట్టి ఉన్న రక్తపు గడ్డను కరిగించే మందులు (థ్రాంబోలైటిక్స్) ఇస్తారు. అయితే ఈ రెండింటిలోనూ యాంజియోప్లాస్టీ అన్న ప్రక్రియ ప్రభావపూర్వమైనది. ఎందుకంటే థ్రాంబోలైటిక్స్ ఇచ్చాక అది పూర్తిస్థాయిలో పనిచేయడానికి 60 నుంచి 90 నిమిషాల వ్యవధి అవసరం. అందుకే పై రెండింటిలోనూ రోగి ప్రాణాలు నిలవడమే ధ్యేయంగా వైద్యులు మొదటిదానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తుంటారు. అయితే గుండెపోటు విషయంలో చికిత్స ప్రక్రియ ఏది అన్న విషయం కంటే రోగిని ఎంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తీసుకువచ్చారనే అంశానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం.

-: ooo :-

ఒత్తిడి... గుండెజబ్బు...!

ఒత్తిడికీ... గుండెజబ్బుకీ సంబంధం ఉందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఎవరి జీవితంలోనైనా ఎంతో కొంత ఒత్తిడి సహజం. దాన్ని తప్పించుకోవడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అయితే ఆ ఒత్తిడి అదేపనిగా పెరిగిపోతూ ఉంటే అది ఉద్వేగసమస్యలకు, మానసిక సమస్యలకు చివరన శారీరక సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అలాంటి శారీరక సమస్యల్లో గుండెజబ్బు ఒకటి. ఇది ఒక్కోసారి ప్రమాదకరంగా మారి గుండెపోటుకు దారితీయవచ్చు. ఒత్తిడి... గుండెజబ్బులు... ఈ రెండింటికీ ఉన్న అవినాభావ సంబంధం, దాన్ని అధిగమించడానికి కొన్ని మార్గాలు తెలుసుకోవడం కోసమే ఈ కథనం. ఒత్తిడి అసలు గుండెజబ్బులకు ఎలా దారితీస్తుందో, ఎందుకు దారితీస్తుందో తెలుసుకుందాం. ఒత్తిడి అన్నది ఒక్కోసారి నేరుగా గుండెజబ్బుకు కారణం కావచ్చు. లేదా ఒక్కోసారి అది గుండెజబ్బు రిస్క్‌ను పెంచే అంశాలను ప్రేరేపించి, తద్వారా గుండెజబ్బు వచ్చేలా చేయవచ్చు. అందుకే ఒత్తిడి అన్నది ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా గుండె మీద ఒత్తిడి పెంచుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఒత్తిడితో గుండెపై దుష్పరిణామాలిలా...

పరోక్షంగా: మనలో ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు అడ్రినాలిన్, కార్టిజాల్ వంటి హార్మోన్లు ఎక్కువగా స్రవిస్తాయి. మనం ఒత్తిడితో ఉద్వేగం అనుభూతించడానికి ఆ హార్మోనులే కారణం. ఈ హార్మోన్ల కారణంగా నరాల్లోని రసాయనాల (న్యూరోకెమికల్) మార్పులకు దోహదం చేస్తాయి. ఆ మార్పుల వల్ల రక్తపోటు పెరగడం, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పాళ్లు అధికం కావడం, చక్కెర పాళ్లు పెరిగిపోవడం జరుగుతాయి. ఒక్కోసారి బాగా ఒత్తిడిలో ఉన్న వ్యక్తి ఆ ప్రభావంలో ఉండి

తానెంత తింటున్నాడో తెలియనంతగా తినేస్తుంటాడు. దీనికి తోడు వ్యాయామం చేయడు. పైగా ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు పొగతాగడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం చేస్తుంటాడు. ఒత్తిడి కారణంగా నిద్రలేమికి తోడు... పొగతాగడం, ఆల్కహాల్‌ల కారణంగా క్రమబద్ధమైన నిద్ర లోపిస్తుంది. ఇవన్నీ గుండెపోటుకు విపరీతంగా ప్రేరేపించే అంశాలే. ఇవన్నీ పరోక్షంగా గుండెజబ్బులకు దారితీసే అంశాలనుకోవచ్చు.

ప్రత్యక్షంగా: ఒక్కోసారి విపరీతమైన ఒత్తిడి పెరిగిపోవడం వల్ల గుండెపై తీవ్రమైన భారం పడి గుండెపోటు వస్తుంది. ఒకేసారి తీవ్రమైన ఒత్తిడి పడినప్పుడు రక్తనాళాల్లోని లోపలి గోడలు దెబ్బతింటాయి. సాధారణంగా నునుపుగా ఉన్న గోడలపై రక్తప్రవాహానికి, దెబ్బతిన్న గోడలపై ఉన్న రక్తప్రవాహానికి మార్పు ఉంటుంది. ఇలా దెబ్బతిన్న గోడలపై రక్తం ఆగి ఆగి, అవాంతరాలతో ప్రవహించడం వల్ల కొన్ని చోట్ల రక్తం గడ్డకట్టి కొన్ని ప్రాంతాల్లో రక్తపు గడ్డలు పేరుకునే ఆస్కారం ఉంది. ఆ రక్తపు గడ్డలు మరింత ప్రవాహానికి మరింత అవరోధం కల్పిస్తుండటంతో క్లాట్స్ మరింత ఎక్కువై ఒక్కోసారి గుండెకు అందాల్సిన రక్తం అసలు అందకుండాపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇది గుండెపోటుకు దారితీయవచ్చు.

ప్రమాద తీవ్రత ఇలా: అసలు గుండెజబ్బులేని వారిలో కూడా ఒత్తిడి వల్ల కొద్దిపాటి గడ్డలు ఇలా క్రమంగా పెరుగుతూ పోయి గుండెపోటును కలిగించే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఒక్కోసారి అకస్మాత్తుగా కలిగే తీవ్రమైన ఒత్తిడి గుండె స్పందనలోని లయను దెబ్బతీయవచ్చు. ఇలా క్రమబద్ధంగా సాగాల్సిన గుండె స్పందనల్లో వచ్చే తీవ్రమైన మార్పులు సైతం గుండెపోటును కలిగించడం వల్ల సడన్ కార్డియాక్ డెత్ లాంటి ఉత్పాతం అకస్మాత్తుగా పెను ప్రమాదం రూపంలో రావచ్చు. దీనికి తోడు తీవ్రమైన ఒత్తిడి గుండె కండరం పనితీరుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపి టుకోట్సుబో కార్డియోమయోపతి లాంటి గుండె పనితీరు విఫలమయ్యే పరిస్థితికి దారితీసే ప్రమాదం ఉంది.

ఒత్తిడికి కారణాలు:

శాస్త్ర విజ్ఞాన పరిశోధనల వల్ల మనం చేసే రోజువారీ వృత్తుల్లో దీర్ఘకాలం కొనసాగే ఒత్తిడి, కుటుంబంలో పీటముడిగా సాగే సమస్యలు, దాంపత్య బంధాలు దెబ్బతినడం, మానవీయ సంబంధాల్లో విఘాతం వంటి అంశాలు ఒత్తిడికి... తద్వారా పరోక్షంగా గుండె, రక్తనాళాల సమస్యలకు దారితీస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులను దీర్ఘకాలంపాటు అధ్యయనం చేసిన ఒక డచ్ హృద్రోగ నిపుణుడు పేర్కొన్న ప్రవచనం లాంటి మాట ఒకటుంది. "ఒక వ్యక్తికి అటు వృత్తిలోనూ, ఇటు ఇంట్లోనూ సంతోషం, మనశ్శాంతి లేకపోతే దాన్ని వెతుక్కుంటూ త్వరత్వరగా సమాధివైపు సాగిపోతాడు". అందుకే ఈ మాటను గుర్తు పెట్టుకుని ఒత్తిడిని ఎప్పటికప్పుడు అధిగమిస్తూ ఉండటం అవసరం.

ఒత్తిడి పంపే హెచ్చరికలు ఇలా: మన శరీరం తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతున్నప్పుడు అది కొన్ని సంకేతాలను పంపుతుంది. ఆ ఒత్తిడి భారం నుంచి విముక్తం చేయమంటూ హెచ్చరికలు చేస్తుంది. ఆ హెచ్చరికలు మన ఉద్వేగాల్లో, ప్రవర్తనల ద్వారా, భౌతిక లక్షణాలుగా కూడా వ్యక్తమవుతుంటాయి.

* **సాధారణ శారీరక లక్షణాల రూపంలో వ్యక్తమయ్యే హెచ్చరికలు:** నిద్రలేమి లేదా చాలాసేపు నిద్రపోవడం, ఒళ్లునొప్పులు, తలనొప్పి, తీవ్రమైన అలసట.

* **ఉద్వేగ, ప్రవర్తనా పూర్వకమైన హెచ్చరికలు:** ఎప్పుడూ దిగులుగా ఉండటం, వ్యాకులత, అన్నింటి పట్ల నిరాశ, ఒంట్లో సత్తువ లేనట్లు ఉండటం, త్వరత్వరగా మూడ్స్ మారిపోవడం (అంటే చాలా చిన్న చిన్న సమస్యలకే తీవ్రమైన కోపం లేదా తీవ్రమైన నిస్పృహ వంటివి), చాలా ఎక్కువగా తినడం, లేదా అస్సలు ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాల్లో మనలోని ఒత్తిడి బయట పడుతుంది.

ఒక్కోసారి ఏవైనా ఇతరత్రా ఆరోగ్య సంబంధమైన సమస్యలు ఉన్నా

లేదా మానసిక సమస్యలు ఉన్నా పైన పేర్కొన్న లక్షణాలేమీ లేకుండానే తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఉండేందుకు కూడా అవకాశాలున్నాయి.

ఒత్తిడి ప్రతికూల ప్రభావాలు ఎవరిలో ఎక్కువ: ప్రతి రంగంలోని వారిపైనా ఇప్పుడు ఒత్తిడి ప్రభావం ఉండనే ఉంటోంది. అయితే వారి వారి శారీరక సామర్థ్యాలు, మానసిక శక్తియుక్తులు, ఇంటిలోని వ్యక్తుల మధ్య సంబంధబాంధవ్యాలు, నెరవేర్చాల్సిన ధర్మాలు, మననుంచి ఇతరులు ఆశిస్తున్న విషయాలు, ఇతరుల పట్ల మనం నెరవేర్చాల్సిన బాధ్యతలు, ఇతరుల నుంచి మనకు అందే మానసిక, ఇతరత్రా సహాయాలు... వంటి అనేక అంశాల కారణంగా ఒక్కొక్కరిలోని ఒత్తిడి తీవ్రతల్లో మార్పులు ఉండవచ్చు.

మనకు సామాజికంగా సహాయం లభించే బంధుమిత్రులు ఉన్నవారిలో ఒత్తిడి పాళ్లు ఒకింత తక్కువే. ఇలాంటి వారిలో మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగ్గానే ఉంటుంది. పోషకాహారం తక్కువగా లభ్యమయ్యేవారిలో, నిద్ర తక్కువగా ఉన్నవారిలో, అనారోగ్యంతో బాధపడేవారిలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటివారు తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు.

ఒత్తిడిని కలిగించే కొన్ని సాధారణ అంశాలు:

కొన్నిసార్లు మనం ఊహించడానికి వీల్లేని అంశాల వల్ల ఒత్తిడి కలుగుతుండవచ్చు. అయితే అందరిలోనూ ఒత్తిడిని కలిగించే సాధారణ అంశాలివి...

* వ్యక్తిగత అనారోగ్యం లేదా మన కుటుంబ సభ్యులకు లేదా సన్నిహిత మిత్రులకు కలిగే తీవ్ర అనారోగ్యం.
* మనకు అత్యంత ప్రియమైన వారు మృత్యువాత పడటం
* వ్యక్తిగత బాంధవ్యాల్లో విఘాతం
* పనిచేసే చోట తీవ్రమైన ఒత్తిడి
* కొత్తపని ఆరంభ సమయంలో
* నిరుద్యోగం, ఉపాధి లేకపోవడం

* పదవీవిరమణ
* సమూహాలతో మెలగాల్సిరావడం
* నివాసంలో మార్పు
* రోజువారీ సమస్యలు
* న్యాయ, చట్టపరమైన వివాదాలు, సమస్యలు
* ఆర్థిక సమస్యలు
* ఒక పనిని లోపం లేకుండా చేయాలన్న కాంక్ష

ఒత్తిడిని అధిగమించడం ఎలా...?

తీవ్రమైన ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి వేర్వేరు వ్యక్తులు వేర్వేరు మార్గాలను అవలంబిస్తుంటారు. వారికి ఉపయుక్తమయ్యే ప్రక్రియను ఎంచుకుంటుంటారు. అయితే ఈ క్రమంలో ఒకసారి నిపుణులైన వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. ఇక ఎవరైనా ఆచరించగల సాధారణ అంశాలకు వస్తే... ఈ కింద పేర్కొన్నవి చేయడం మంచిది.

* **మితంగా తినడం, తాగడం:** సమతుల ఆహారం మితంగా ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవడం, ఆల్కహాల్ వంటి అలవాట్లలో పరిమితిని తప్పనిసరిగా పాటించడం అవసరం.

* **పొగతాగే అలవాటు మానడం:** ఉన్న ఒత్తిడి వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలకు అదనంగా సిగరెట్‌లోని ఉత్ప్రేరకమైన నికోటిన్ వల్ల కలిగించే ఉద్వేగాలు సైతం తోడయి పరిస్థితిని మరింత దిగజారేలా చేసే అవకాశం ఉంది.

* **వ్యాయామం:** రోజూచేసే ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు మనలో ఎండార్ఫిన్స్‌ను విడుదలయ్యేలా చేస్తాయి. అవి ఒత్తిడి వల్ల కలిగే దుష్పరిణా మాలను తగ్గిస్తాయి. సానుకూల దృక్పథానికి (పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్‌కు) దోహదం చేస్తాయి.

* **ఒత్తిడికి కారణమయ్యే అంశాలను నివారించడం:** కొందరు చాలా తక్కువ సమయంలోనే నెరవేర్చాల్సిన లక్ష్యాలను ఎక్కువగా నిర్ణయించు కుంటారు. ఒక్కోసారి ఇది తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. సరైన రీతిలో సమయపాలన (ఎఫెక్టివ్ టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్), మనలోని నైపుణ్యాలను సమర్థంగా వినియోగించుకోవడం, ఇతరుల నుంచి అందే సహాయాలను నిర్మొహమాటంగా పొందడం, కాలంతో పాటు పరుగెత్తే క్రమంలో సరైన ప్రాధాన్యాలను ఎంచుకోవడం వంటివి చేస్తూ ఇక వీలు కానప్పుడు మనలో ఏ అంశం ఒత్తిడిని కలిగిస్తోందన్నది గుర్తించి వీలైతే దాని నుంచి దూరంగా ఉండటం వంటి అంశాలతో ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు.

* **సానుకూల దృక్పథం:** ప్రతి విషయంలోనూ పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్‌తో ఉండటం వల్ల అసలు సమస్య, దాని వల్ల గుండెపైన దుష్ప్రభావం... ఈ రెండు సమస్యలనూ ఏకకాలంలో పరిష్కరించవచ్చు.

* **యోగా, ధ్యానం:** ఇవి ఒత్తిడిని ఎదుర్కోడానికి సాధారణ మార్గాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే.

పై విషయాలపై కాస్త అవగాహన పెంచుకోవడం వల్ల గుండెపోటు వంటి రిస్క్‌లను గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని గుర్తుంచుకోండి.

-: ooo :-

విషం లేకపోయినా పాము పడగ విప్పాలి. విషం ఉన్నా,
లేకపోయినా – పడగతో ఆర్భాటం చేసి భయం కలిగించాలి.
బలప్రదర్శనతో శత్రువును నిరోధించవచ్చు.

హార్ట్ ఎటాక్ భయమే వద్దు

45 ఏళ్లు పైబడిన వారికే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలా అనుకుని మీరు గుండెపై చేయి వేసుకుని నిశ్చింతగా ఉండిపోతే... ఏ క్షణమైనా గుండెపోటు రావచ్చు. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన విధానాల వల్ల ఇప్పుడు యుక్త వయస్సులోనే గుండె జబ్బులు వచ్చిపడుతున్నాయి. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ గుండె జబ్బులపై అవగాహన పెంచుకోవడంతో పాటు లైఫ్‌స్టయిల్‌లో మార్పులు చేసుకోవాలి. అప్పుడే హార్ట్ ఎటాక్ భయం ఉండదని అంటున్నారు సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ కొండల్‌రావు.

అమెరికా వంటి పాశ్చాత్య దేశాల్లో 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో గుండె జబ్బులు కనిపిస్తే మనదేశంలో 40 ఏళ్లకే కనిపిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా ఎక్కువ మరణాలు గుండె జబ్బుల మూలంగానే సంభవిస్తున్నాయి. ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనవిధానమే అయినా ఇతర కారణాలు కూడా గుండె జబ్బులను తెచ్చిపెడుతున్నాయి.

ఫ్యామిలీ హిస్టరీ: కుటుంబంలో తల్లి లేక తండ్రికి గుండె జబ్బు ఉన్నట్లయితే వారి పిల్లలకు హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

స్మోకింగ్: టీనేజ్‌లోనే గుండె జబ్బులు రావడానికి మరో కారణం స్మోకింగ్. ఫ్యాషన్‌గా మొదలైన ఈ అలవాటు తరువాత వ్యసనంగా మారుతుంది.

లైఫ్‌స్టయిల్: సెడెంటరీ లైఫ్‌స్టయిల్ గడిపే వారిలోనూ గుండెపోటు అవకాశాలు ఎక్కువ. అంటే శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, పిల్లలు టీవీ చూడటం. వీడియో గేమ్స్ ఆడటం, శారీరక శ్రమ ఉండే ఆటలకు దూరం కావడం వంటివి కారణమవుతున్నాయి.

స్థూలకాయం: అధిక బరువు మరో కారణం. ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్స్‌కు అలవాటు పడటం, పిజ్జాలు, బర్గర్లు తినడం, వేపుళ్లు ఎక్కువగా ఇష్టపడటం, స్వీట్స్ తినడం వంటి ఆహారపు అలవాట్లు అధిక బరువుకు కారణమవుతాయి. అధిక బరువు గుండె జబ్బులు రావడానికి దోహదం చేస్తుంది.

డయాబెటిస్: కొందరు యుక్త వయసులోనే షుగర్ వ్యాధి బారిన పడతారు. అటువంటి వారికి గుండె జబ్బులు వచ్చే రిస్క్ ఎక్కువే ఉంటుంది.

ఒత్తిడి: వృత్తి పరమైన ఒత్తిడి. కుటుంబపరమైన ఒత్తిడి కూడా గుండె జబ్బులకు కారణమవుతోంది.

డిప్రెషన్: డిప్రెషన్ కూడా గుండె జబ్బులకు కారణమవుతుంది. డిప్రెషన్ వల్ల ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం జరుగుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రిస్క్ పెరుగుతుంది.

హైబీపీ: అధిక రక్తపోటు కూడా ఒక కారణం. యుక్తవయస్కుల్లో ప్రిహైపర్‌టెన్షన్ కనిపిస్తుంది. అంటే రక్తపోటు 130/90 లేక 140/100 ఉంటుంది. ఈ దశలో బీపీని గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకుంటే రక్తపోటును సాధారణ స్తితికి తీసుకురావచ్చు. లేదంటే రిస్క్ పెరుగుతుంది.

ఏం జరుగుతుంది?

రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోయినపుడు రక్తనాళాల్లోని గోడల్లో పెరుకుపోతుంది. ఫలితంగా గుండె రక్తసరఫరా జరగక హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. అయితే మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోకుండా చూస్తుంది. ఒకవేళ మంచి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోయినపుడు బ్లాక్స్ ఏర్పడి హార్ట్ ఎటాక్‌కు కారణమవుతుంది.

తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం:

పిల్లల ఆహారం విషయంలో తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కంప్యూటర్ గేమ్స్ ఆడకుండా ఫిజికల్ యాక్టివిటీ ఎక్కువగా ఉండే ఆటలు

ఆడేలా ప్రోత్సహించాలి. ఫిజికల్ యాక్టివిటీ లేకపోవడం మూలంగా స్థూలకాయం సమస్య పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఫిజికల్ యాక్టివిటీ కొరవడితే వాళ్లు యుక్తవయస్సు వచ్చేసరికే గుండె జబ్బులు వస్తాయి. దీంతోపాటు స్మోకింగ్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని పిల్లలకు వివరించాలి. బాల్యంలో నేర్పించిన అలవాట్లు జీవితాంతం ఉంటాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఏం చేయాలి?

తాజా పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి. ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలి. నూనె ఎక్కువగా వాడకూడదు. ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో తినేకన్నా తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి. స్మోకింగ్ అలవాటు ఉంటే వెంటనే మానేయాలి. పిల్లలకు బాల్యం నుంచే మంచి ఆహారపు అలవాట్లను నేర్పించాలి. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరైనా గుండె జబ్బులతో బాధపడతుంటే వారి పిల్లలు మరిన్ని ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జీవనవిధానంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. నీళ్లు అధికంగా తాగాలి. ఎత్తుకు తగిన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. హార్ట్ ఎటాక్‌కు సంబంధించిన లక్షణాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. చెమట అధికంగా వస్తున్నా, ఆయాసంగా అనిపిస్తున్నా, ఏమాత్రం సందేహంగా అనిపించినా వైద్యులను సంప్రదించాలి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లయితే ఆహార నియమాలు పాటించాలి. ఉప్పు వాడకం బాగా తగ్గించాలి. జీవన విధానంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నట్లయితే డైట్ కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా తగ్గేలా చూసుకోవాలి. మందుల వల్ల కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా చిన్న వయసులో గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

-: ౦౦౦ :-

గుండెకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

ప్రాణం నిలిపే గుండె ఊపిరి కోసం ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతోంది. గుండెజబ్బు బాధితుల్లో 66 శాతం పురుషులు, 52 శాతం మంది మహిళలు ఉన్నారు. పిల్లలు అధిక బరువు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినడం వల్ల వారిలో గుండె జబ్బులకు పునాది పడుతోంది. ప్రస్తుతం కార్డియో వాస్కులర్ జబ్బులు బాగా పెరిగాయి. ప్రస్తుతం రాత్రి ఉద్యోగాలు చేసేవారు ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. రాత్రిపూట పనిచేయడం, ఉదయం పడుకోవడం వల్ల హార్మోన్లు దెబ్బతింటున్నాయని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. మధుమేహం, అధిక బరువు, హైపర్‌టెన్షన్, కిడ్నీ, కాలేయం వంటి జబ్బుల బారిన పడుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. స్మోకింగ్, మద్యం, రెడీమేడ్ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు అధికమవుతున్నాయని వారు పేర్కొంటున్నారు.

ఇలా చేయాలి:

* ఫ్యాట్ ఉంటే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవద్దు.
* ఉప్పును చాలా మేరకు తగ్గించాలి
* పచ్చళ్ల జోలికి అసలే పోరాదు.
* మాంసం ఎంత మేరకు తగ్గిస్తే అంత మంచిది.
* ఆల్కహాల్, ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి.
* ఆయిల్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు.
* కాఫీ, టీలు రోజుకు ఒకసారి కంటే తీసుకోవద్దు.
* 'మసాలాలు, కారం తక్కువగా వినియోగించాలి.

ఇలా అప్రమత్తం:

* గుండె జబ్బులకు 60 శాతం మధుమేహమే కారణమవుతుంది.
* మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు కచ్చితంగా నియంత్రణలో పెట్టుకోవాలి.
* రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఎలా ఉన్నాయో పరీక్షలు చేయించుకుని జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
* రక్తంలో ఉండాల్సిన స్థాయి కంటే ఎక్కువగా కొలెస్ట్రాల్ ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
* ప్రతి నిత్యం వ్యాయామం చేయాలి.

ఇలా జగ్రత్త పడితే...:

* యోగా, మెడిటేషన్ చేయాలి. మంచి సంగీతం వినాలి.
* నచ్చినవాళ్ళతో ఎక్కువ సేపు మాట్లాడాలి.
* ఒత్తిడి లేని జీవితం, మంచినిద్ర, మనసారా నవ్వు.
* పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడపడం, వారితో ఆడుకోవడం చేయాలి.
* ఎక్కువ శబ్దాలు వచ్చే ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండాలి.
* పండ్లు, ఆకుపచ్చని కాయగూరలు, ఆకు కూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

-: ooo :-

తెలివి గలవాడే బలవంతుడు. తెలివి లేనివాడికి బలమెక్కడిది?
అడవిలో గర్వంగల సింహం తెలివైన కుందేలు వలన హతమైంది కదా.

బాధ్యత అప్పగించి సేవకుడిని, సంకటసమయంలో బంధువులను,
ఆపత్కాలంలో మిత్రులను, సంపదలు పోయినప్పుడు భార్యనూ -
తెలుసుకోగలం. వారి నిజరూపం అప్పుడే బయటపడుతుంది.

డయాబెటిస్‌తో పాదాలకు ముప్పు

మధుమేహ వ్యాధి (డయాబెటిస్) ప్రధానంగా నాడీ వ్యవస్థను దెబ్బ తీస్తుంది. నరాలు, కళ్లు, రక్తనాళాలకు హాని చేస్తుంది. అంతేకాదు ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడే శరీరతత్వాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తినీ హరించివేస్తుంది. ఇలాంటి భయంకరమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారిలో పాదాలకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తడం మరిన్ని సమస్యలకు ఆజ్యం పోసినట్టే. అందుకే 'ఫుట్ డయాబెటిస్'కు ప్రాథమిక అవగాహనే అసలైన మందని అంటున్నారు వైద్యులు.

ప్రపంచ జనాభాలో 30 శాతం మంది డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 250 మిలియన్ల జనాభా డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతోంది. అంతేకాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి 3.2 మిలియన్ల మంది డయాబెటిస్ కారణంగానే చనిపోతున్నారు. విశేషమేమిటంటే... ఇండియా డయాబెటిస్ క్యాపిటల్‌గా నిలిచింది. మన దేశంలో 40 మిలియన్ల మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులున్నారు. అంటే ప్రపంచంలోని ప్రతి ఐదుగురు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ఒకరు భారతీయులే.

రకాలు

ఈ వ్యాధిలో రెండు రకాలుంటాయి. ఒకటి టైప్ 1 మదుమేహం. రెండోది టైప్ 2 మదుమేహం. మొదటిది బాల్యదశలో సంభవించేది. వంశపారంపర్యంగా వచ్చేది. ఇక రెండోది అధిక బరువు కారణంగా, యువకుల్లో కనిపించేది. అంటే ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం వల్ల శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం వల్ల వస్తుంది. మదుమేహం వల్ల అనేక

సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ప్రధానంగా అది నాడీ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. కళ్లు, కీడ్నీలు, కాళ్లు, పాదాలు మొదలైన ప్రాంతాల్లో డయాబెటిస్ కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు దీనివల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ మీద ప్రభావం పడి శరీరంలో ఇతరత్రా వ్యాధులు సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుంది. బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ మొదలవుతాయి. రక్తప్రసరణలో ఆటంకం ఏర్పడి ఇన్ఫెక్షన్స్ ఎక్కువవుతాయి.

అయితే మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో పాదాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఎదుర్కొంటున్న వాళ్లు ఎక్కువగా ఉన్నారు. ప్రపంచంలో మదుమేహ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారిలో 30 శాతం మంది ఈ పాదసంబంధ వ్యాధులతో సతమతమవుతున్నారు. పాదాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు అభివృద్ధి చెందడానికి గల ప్రధాన కారణం రక్తప్రసరణ వ్యవస్థకు ఆటంకం కలగడం, న్యూరోపతి, న్యూరోపతి శరీర చురుకుదనానికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుంది. అనుభూతిని దెబ్బతీస్తుంది. వేడి, చల్లదనం, బాధ వంటి సహజంగా అనుభూతి చెందే పాద లక్షణాలను క్రమంగా హరించివేస్తుంది. అంతేకాదు పాదాల్లో చిన్న చిన్న కోతలు, బొబ్బలు, తెగడం, ఒత్తిడివల్ల తరచుగా పుండ్లు ఏర్పడు తుంటాయి. అవి మొదట్లో పెద్దగా బాధించవు చిన్నగాయమే. కదా అని వదిలేస్తే పలితాలు తీవ్రంగా మారుతాయి. అది ఒక స్థాయి దాటిన తరువాత పాదాలు లేదా కాలుకు శస్త్రచికిత్సలు చేయడమో లేక తొలగించడమో జరుగవచ్చు. అందుకే సరైన సమయంలో తగిన వైద్యం తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం. అంతే కాదు న్యూరోపతి వల్ల బ్యునియన్స్, హెమార్ టోస్, చార్కోట్ ఫీట్ వంటి వైకల్యాలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. పాదాలకు సంబంధించిన అనేక రకాల వ్యాధులకు పుట్ డయాబెటిస్ ప్రధానంగా కారణంగా మారుతుంది.

అందుకే మదుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు పాదాల సంరక్షణకు మరింత శ్రద్ధ పెట్టాలి. అయితే డయాబెటిస్ వలన నరాల వ్యాధులు మొదలవుతాయి. కాబట్టి పాదాలను సంరక్షించుకోవడం క్లిష్టమైన సమస్యగా మారుతుంది.

దానికి సరైన వైద్యం లేనప్పుడు ఇతర సమస్యలు సంభవించవచ్చు. అందుకే అనేక ప్రాథమిక జాగ్రత్తలతో పాటు వైద్యుల సలహాలను పాటిస్తే మంచి పలితాలను పొందవచ్చు.

జాగ్రత్తలు

పాదాలు స్పర్శ గురించి సంపూర్ణ అవగాహన ఉండాలి. పాదాల్లో కలిగిన మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తిస్తూ ఉండాలి. తరుచుగా శరీరంలోని చక్కెర స్థాయి పరిరక్షించుకోవాలి. కాళ్లకు ముఖ్యంగా పాదాలకు ఎలాంటి గాయాలవకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

డయాబెటిస్‌కు వైద్యం ఎంత అవసరమో దాని నియంత్రణ పద్ధతులపై అవగాహన పెంచుకోవడం అంతకంటే ముఖ్యం. పాదాల్లో వస్తున్న మార్పును, స్పర్శను ప్రత్యేక శ్రద్ధతో గమనించాలి. పాదాల సంరక్షణకు వైద్యుడి నుంచి సరైన సలహాలు తీసుకుంటే మంచిది. ఇంట్లో కూడా పాదాలకు సరైన రక్షణ నివ్వడం మరిచిపోకూడదు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో పాదాలకు సంబంధిం చిన సమస్యలు అతిగా వస్తాయి. అంతేకాదు అతితక్కువ సమయంలో అభివృద్ధి చెంది సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తాయి. నాడీ వ్యవస్త దెబ్బతిన్న తర్వాత వ్యాధిగ్రస్తులకు పాద స్పర్శ క్రమంగా తగ్గిపోతుంటుంది. పాదాలకు చెమట పట్టడం కూడా తగ్గుతుంది. చర్మం, ఎముకలు, పాదాల్లోని కీళ్లలో నడుస్తు న్నప్పుడు విపరీతమైన ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. తద్వారా పాదాల్లో పుండ్లు ఏర్పడి, త్వరగా మానకుండా మరింత శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయి.

వంటింటి మంత్రం...

15 సంవత్సరాలకు పైగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్న 70 శాతం మందిలో డయాబెటిక్ రెటీనోపతి సమస్య కనిపిస్తున్నది. టైప్ 2 మధుమేహం వున్నవారిలోనైతే 34 శాతం మందిలో ఈ సమస్య ఉంది. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో అయితే 22.4 శాతం మందికి ఈ కంటి జబ్బు వస్తున్నదని తాజా అధ్యయనాలు

చెబుతున్నాయి. కంట్లోని రెటీనాలో వుండే సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలు మధుమేహం కారణంగా దెబ్బతింటాయి. ఫలితంగా ఏటా వేలాది మంది కంటి చూపు కోల్పోతున్నారు. అంధకారంలో జీవిస్తూ కుంగిపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని గమనించిన భానుప్రకాష్ రెడ్డి బృందం ఇతర శరీర అవయవాలపై మధుమేహం దుష్ప్రభావం పడకుండా చేసే అవకాశం వున్న ఆహారపదార్ధాలపై దృష్టి సారించారు. మనం వంటలో నిత్యం ఉపయోగించే పసుపు. మెంతులు, మిరియాలు వంటి దినుసుల్లో మధుమేహాన్ని కొంతవరకు అదుపుచేసే లక్షణాలు వున్నాయని భారతీయ ఆయుర్వేద నిపుణులు నిర్ధారించారు. ఈ అంశాన్నే వీరు తమ పరిశోధనకు ఆసరాగా చేసుకున్నారు. మధుమేహం ప్రభావం ఇతర శరీర అవయవాలపై పడకుండా చూసేందుకు ఈ దినుసుల్లో వుండే అణువులు ఏవైనా ఉపయోగపడతాయా అనే దిశగా వీరి పరిశోధనలు కొనసాగాయి. ఇందుకోసం మొత్తం 40 రకాల పదార్ధాల్ని ఎంచుకున్నారు. అల్లం దాల్చినచెక్క, జీలకర్ర, గ్రీన్‌టీ, మిరియాలు, పాలకూర, యాపిల్, కాకరకాయ, నిమ్మ, వెల్లుల్లి, నారింజ, దోస, ఉల్లి తదితర పదార్ధాలపై పరిశోధనలు జరిపారు. వీటిల్లో దాల్చినచెక్క, ఉసిరి, మిరియాల్లో డయాబెటిక్ రెటీనోపతిని అరికట్టే అణువులు వున్నట్లు పరిశోధనల్లో తేలింది. "జంతువుల్లో మధుమేహాన్ని సృష్టించి, తరువాత దాల్చినచెక్కలోని కొన్ని అణువులను కూడా ఇంజక్ట్ చేశాం. ఆ అణువుల ప్రభావం వల్ల ఆ జంతువులు కంటిజబ్బులకు, మూత్రపిండాల వ్యాధులకు గురి కాకపోవడాన్ని గమనించాం" అన్నారు పదేళ్ల పాటు ఈ పరిశోధనలకు సారధ్యం వహించిన డాక్టర్ భానుప్రకాష్ ఎర్రెడ్డి, కేవలం కంటి జబ్బులే కాదు డయాబెటిస్ కారణంగా ఇతర శరీర అవయవాలకు వచ్చే సమస్యలను కూడా ఈ పదార్ధాల్లో వుండే అణువులు నివారించగలుగుతాయి. దాల్చినచెక్కతో పాటు అల్లం, మిరియాలు, జీలకర్ర, పసుపు, ఉసిరి, నిమ్మలోని కొన్ని అణువులకు మధుమేహ రోగుల్లో వచ్చే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల్ని సమర్ధంగా నివారించే శక్తి వుందని తేలిందని అన్నారాయన.

కొంప ముంచుతున్న బి-12 లోపం

డయాబెటిక్ రెటీనోపతి సమస్యతో బాధపడుతున్నవారిలో విటమిన్ బి-12 లోపం బాగా వుందని శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనల్లో నిర్ధారణ అయింది. మధుమేహాన్ని అదుపు చేసేందుకు క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకునేవారు కూడా వారు తీసుకునే ఆహారంలో సూక్ష్మ పోషకాల లోపం కారణంగా కంటి జబ్బులతో పాటు ఇతర దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నట్లు తేలింది. అందుకే విటిమిన్ బి-12 లోపాన్ని నివారించేందుకు ఆ విటమిన్ పుష్కలంగా లభించే ఆహార పదార్ధాల్ని తీసుకోవాలి. శాకాహారంలో బి-12 విటమిన్ వుండే ఆహారపదార్ధాలు చాలా తక్కువగా వున్నాయి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, కొన్ని పప్పు ధాన్యాల్లో నామమాత్రంగా బి-12 విటమిన్ లభ్యం అవుతుంది. మాంసాహారంలో చేపల్లో, మటన్‌లో ఈ విటమిన్ లభిస్తుంది.

5 ఏళ్లలో ఆవిష్కరణ

దాల్చినచెక్క, అల్లం, మిరియాలు, జీలకర్ర, పసుపు, ఉసిరి, నిమ్మలోని కొన్ని అణువులకు మధుమేహ రోగుల్లో వచ్చే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల్ని నివారించే శక్తి వుందని నిర్ధారించిన శాస్త్రవేత్తలు ఆ అణువులకు ఔషధరూపం ఇచ్చే పనిని ప్రారంభించారు. దేన్ని ఎంత మోతాదులో ఇస్తే ఉపయోగమో పరిశోధిస్తున్నారు. ఆయా పదార్ధాలలో మధుమేహ నివారణకు ఉపయోగపడే అణువులు ఎంత మొత్తంలో లభిస్తాయనేది కూడా కీలకాంశమే. నానాటికీ పెరిగిపోతున్న మధుమేహులకు అవసరమైన మోతాదుల్లో ఆ ఔషధాన్ని అందించే మార్గాన్ని గురించి కూడా శాస్త్రవేత్తలు పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ మొత్తం పనులు పూర్తయ్యేందుకు కనీసం ఐదు సంవత్సరాలు పడుతుందని వారు చెబుతున్నారు. త్వరలో ఆ అణువులకు ఔషధరూపం లభిస్తే మధుమేహం తరువాత వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందనేది వారి నమ్మకం.

జీవనశైలి ముఖ్యం.

ఇప్పటికే ఇండియా డయాబెటిక్ క్యాపిటల్‌గా మారింది. రానున్న కాలంలో ప్రపంచంలోని ప్రతీ ఐదుగురు మధుమేహుల్లో ఒకరు మన దేశానికి చెందినవారే ఉంటారంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. మధుమేహానికి చికిత్స కన్నా అది రాకుండా జాగ్రత్త పడటమే ఉత్తమం. ఇది జీవనశైలికి సంబంధించిన సమస్య కాబట్టి జీవన విధానంలో, ఆహారంలో తక్షణం మార్పులు చేసుకోవటం ద్వారా మధుమేహానికి దూరంగా ఉండొచ్చంటున్నారు పరిశోధకులు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు. ఒత్తిడి పెరిగిందంటే మధుమేహం ముప్పు పొంచి ఉన్నట్లే అని గ్రహించాలి. కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు పదార్ధాలు అధికంగా ఉండే ఆహారపదార్ధాలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. రోజూ తప్పనిసరిగా వ్యాయామం అవసరం. కేవలం అన్నానికే పరిమితం కాకుండా రకరకాల ధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు తినాలి. ఒక్కసారే అధికమొత్తంలో ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా... తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు తింటే మంచిది.

ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా మధుమేహం బారిన పడి... దాని దుష్ప్రభావం వల్ల కళ్లు, మూత్రపిండాలు, పాదాల సమస్యలను ఎదుర్కోవడం బాధాకరమే ఈ బాధలకు చెక్ పెట్టేందుకు వంటింట్లోని అల్లం, దాల్చిన చెక్క, జీలకర్ర... వంటివి త్వరలోనే సంజీవనిలా మారబోతున్నాయంటే మధుమేహులకు భలే తీపివార్తే కదా!

కాస్త మోతాదు పెంచుదాం.

దాల్చిన చెక్క, మిరియాలు, అల్లం, జీలకర్ర, ఉసిరి, పసుపు, నిమ్మలోని అణువులకు ఔషధరూపం ఇచ్చేసరికి మరికొంత సమయం పడుతుంది. అయితే మదుమేహం వున్న వారు ఈ లోగా వంటింట్లో విరివిగా దొరికే ఈ దినుసులను ఆహారంలో కాస్త అధిక మొత్తంలో తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుందం టున్నారు. జాతీయ పోషకాహార సంస్థ శాస్త్రవేత్తలు. తద్వారా ఇతర శరీర

అవయవాలపై మధుమేహం ప్రభావం పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

మనం వండుకునే కూరల్లో చిటికెడైనా పసుపు వేస్తాం. దానితో పాటు మరో 0.5 గ్రాములు అధికంగా వేసుకుంటే పసుపులో ఉండే కీలక అణువులు మన శరీరంలోకి అధికంగా చేరతాయి.

ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో అరచెంచా జీలకర్ర లేదా చిటికెడు దాల్చినచెక్క పొడి వేసుకుని తాగడం వల్ల వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాన్నీ పొందవచ్చు.

పాలల్లో చిటికెడు మిరియాల పొడి వేసుకుని తాగటం వల్ల డయాబెటిక్ రెటీనోపతికి కారణం అవుతున్న బి-12 లోపం నివారణ కావడంతో పాటు మధుమేహం కారణంగా వచ్చే ఇతర జబ్బులను అడ్డుకునే అణువులు మన శరీరంలోకి చేరతాయి.

ఏదో ఒక రూపంలో నిమ్మ, అల్లం, ఉసిరిని అధికంగా తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ పదార్ధాలు మోతాదు మించకుండా రోజూ తీసుకోవడం మధుమేహం వున్న వారికి మంచిది అనేది నిపుణుల సలహా.

-: ooo :-

లోభిని డబ్బాశ చూపి వశపరచుకోవాలి. మొండివాడిని నమస్కారంతో
వశపరచుకోవాలి. మూఢుడిని వాడికి అనుకూలంగా పనిచేసి
వశపరచుకోవాలి. యథార్థం చెబితేనే జ్ఞాని ప్రసన్నుడవుతాడు.

రాజుభార్య, గురుపత్ని, మిత్రునిభార్య, భార్యతల్లి, తనతల్లి –
ఐదుగురినీ తల్లులుగా తలంచాలి.

కేన్సర్‌కు చెక్ పెడదాం!

కేన్సర్... ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేదా, ధనిక తేడా లేకుండా వణికిస్తోన్న వ్యాధి. కేన్సర్ రావడానికి కచ్చితమైన కారణాలు తెలియకపోయినా ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన విధానం, అవగాహనలోపం కొంత కారణమవుతున్నాయని పరిశోధనల్లో తేలింది. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే కేన్సర్ నుంచి కాపాడుకోవచ్చని అంటున్నారు వైద్యులు. అవేంటో చదవండి.

కేన్సర్ బారినపడకుండా కాపాడుకోవడం కొంత వరకు మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఆహార విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా కేన్సర్‌కు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఉప్పును సాధ్యమైనంత తక్కువ ఉపయోగించాలి. కూరగాయలను శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాతే వాడుకోవాలి. పసుపులో యాంటీ కేన్సర్ ప్రాపర్టీస్ ఉంటాయి కాబట్టి కూరల్లో తప్పకుండా వేసుకోవాలి. 48 గంటల కన్నా ఎక్కువ సేపు నిలువ చేసిన ఆహారపదార్థాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తీసుకోకూడదు. పచ్చళ్లకు దూరంగా ఉండాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. దీనివల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళతాయి. ప్రతిరోజు వివిధ రకాల ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. బ్రొకోలి, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, వాల్‌నట్స్, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఆహారంతో పాటు ఒక పండును తప్పకుండా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు

బ్రొకోలి, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, గుమ్మడి, క్యారట్ (పచ్చి క్యారట్ తినడం కంటే కాస్త ఉడికించినది తీసుకోవడం మంచిది), బంగాళదుంపలు, ఆకుకూరలు, ఆవాలు, సోయాబీన్స్, ఉడికించిన టమాట, అల్లం, ఉల్లిగడ్డ,

కొవ్వు లేని చికెన్, మాంసం, ఇంట్లో తయారు చేసిన తక్కువ కొవ్వు గల పిజ్జా ఆలివ్ ఆయిల్ వాడటం, వాల్‌నట్స్, వెన్న తీసిన పాలు, ఓటు ధాన్యాలు, గోధుమలు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు ముఖ్యంగా బ్లూబెర్రీలు, గ్రీన్‌టీ, రెడ్, బ్లాక్ గ్రేప్స్, ప్రతిరోజు 1 కప్ గ్రేప్ జ్యూస్, ఆరెంజ్ జ్యూస్ తీసుకుంటే మంచిది. అలాగే డ్రైఫ్రూట్స్ ముఖ్యంగా డేట్స్. ఎండు రేగు పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే కేన్సర్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు.

వీటికి దూరంగా ఉండాలి

కొవ్వు ఉన్న మాంసం, అధిక వెన్న కలిగిన ఆహార పదార్థాలు, జున్ను తదితర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. పూర్తి పాలతో తయారు చేసిన ఉత్పత్తులు (ఫ్యాట్ తీయని పాలతో చేసిన) తీసుకోకపోవడం మంచిది. బాగా నూనెలో వేయించిన ఆహారపదార్థాలు కూడా కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి అటువంటి ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం శ్రేయస్కరం.

రొమ్ము కేన్సర్ విషయంలో...

రొమ్ము కేన్సర్ బారిన పడుతున్న మహిళల సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం అవగాహన లోపమేనంటున్నారు వైద్యులు. రొమ్ము కేన్సర్ బారిన పడకుండా ఉండటం కోసం వారు కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు.

స్థూలకాయం ఉన్నట్లయితే మెనోపాజ్ తరువాత బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. బాడీ మాస్‌ఇండెక్స్ (బీఎమ్‌ఐ) 25 లోపల ఉండేలా చూసుకోవాలి.

కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫ్యాటీ ఫుడ్స్ తక్కువగా తీసుకోవాలి. ధాన్యాలు ఎక్కువగా తినాలి.

ప్రతిరోజు అరగంటపాటు వ్యాయామం చేయాలి. ఫిజికల్‌గా యాక్టివ్ ఉన్న వారిలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ 30 శాతం వరకు తగ్గిపోతుంది.

మెనోపాజల్ హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ వల్ల బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ తప్పనిసరిగా హార్మోన్ థెరపీ తీసుకోవాలసి వస్తే ప్రొజెస్టిరాన్ ఉన్న మందులను తీసుకోకూడదు. తీసుకోవాల్సి వచ్చినా మూడు సంవత్సరాలకు మించి వాడకూడదు.

బయోఐడెంటికల్ హార్మోన్స్, హార్మోనల్ క్రీమ్స్, జెల్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి.

ఒక ఏడాది పాటు పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. కాబట్టి వీలైనంత వరకు బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్‌ను కొనసాగించాలి.

కుటుంబ సభ్యుల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చిన చరిత్ర ఉన్న మహిళలు, అరవై ఏళ్లు పైబడిన వారు ఈస్ట్రోజన్ బ్లాకింగ్ డ్రగ్స్ ఉపయోగించే మందులు వైద్యుల సలహా మేరకు తీసుకోవాలి.

-: ooo :-

జన్మనిచ్చిన తండ్రితో బాటు యజ్ఞోపవీత ధారణ చేయించినవాడు,
విద్య గరిపినవాడు, భుక్తినిచ్చినవాడు, భయకారణం నుంచి రక్షించినవాడు
ఈ ఐదుగురినీ తండ్రిగా తలంచాలి.

అధములు ధనాన్ని కోరుకుంటారు.
మధ్యములు ధనాన్నీ గౌరవాన్ని కూడా కోరుకుంటారు.
ఉత్తములు గౌరవం కోరుకుంటారు.
మహాత్ములకు గౌరవం మాత్రమే సంపద.

ఇవి కూడా కేన్సర్ కారకాలే...

కేన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్న ఇది. కేన్సర్ కారకాలను కనుక్కోవటానికి శాస్త్రవేత్తలు అనేక పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు చేస్తున్నారు. తాజాగా విడుదలయిన అధ్యయనాలలో పేర్కొన్న కేన్సర్ కారకాలేమిటో చూద్దాం...

ఇన్‌స్టెంట్ కాఫీ: ఇన్‌స్టెంట్ కాఫీ పొడిలో ఎక్రిలేమైడ్ అనే ఒక రసాయనం ఉంటుంది. దీని వల్ల కేన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. ఈ రసాయనం కార్బోహైడ్రేట్‌లను ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర వండితే విడుదలవుతుంది. అంటే చిప్స్‌లాంటివి తయారు చేసినప్పుడు వాటిని ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర నూనెతో వేయిస్తారు. అప్పుడు ఈ రసాయనం విడుదల అవుతుంది.

చేపలు: చేపలలో ఉండే ఒమేగా-3ను ఎక్కువగా తీసుకుంటే ప్రొస్టేట్ కేన్సర్ వస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు ఓ తాజా అధ్యయనంలో తేల్చారు. ది జర్నల్ ఆఫ్ నేషనల్ కేన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో దీనిని ప్రచురించారు. వారానికి రెండుసార్లు కన్నా ఎక్కువగా చేపలు తినే వారికి కేన్సర్ వచ్చే అవకాశముందని వారు పేర్కొన్నారు.

కొత్త చొక్కాలు: కొత్త చొక్కాలలో ఫార్మల్డీ హైడ్ అనే రసాయనం ఉంటుందని, దీని వల్ల శ్వాసకోశ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశముందని ఎన్విరాన్‌మెంటల్ వర్కింగ్ గ్రూప్ అనే స్వచ్ఛందసంస్థ చేసిన అధ్యయనంలో తేలింది. అయితే కొత్త చొక్కాలను వేసుకొనే ముందు ఒకసారి ఉతికితే ఈ రిస్క్ 60 శాతం తగ్గిపోతుంది.

-: ooo :-

లింఫోమా కేన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం...

మెడ భాగంలో నొప్పి లేని గడ్డ, రాత్రుళ్లు ఒళ్లంతా చెమటలు, జ్వరం, క్రమంగా బరువు తగ్గడం... ఈ లక్షణాలను పక్కన పెడితే మాత్రం పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టే కనిపిస్తారు. కానీ మెడ భాగంలో వచ్చే ఆ గడ్డ కేన్సర్ (లింఫోను) కావచ్చు. కొన్నిసార్లు ఆ గడ్డను టీబీగా పొరబడి టీబీ చికిత్సకే పరిమితమై పోతే, కేన్సర్ ముదిరి ప్రాణాపాయ పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. అందుకే మెడ భాగంలో వచ్చే గడ్డలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా నిపుణులైన వైద్యులతో పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న కొత్త మందులతో లింఫోమా పై విజయం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు అని అంటున్నారు సీనియర్ అంకాలజిస్టులు.

లింఫ్ గడ్డలలో వచ్చే కేన్సర్‌ను లింఫోమ అంటారు. లింఫ్ గడ్డలలో కేన్సర్ సోకితే ముందుగా మెడ భాగంలో ఉండే లింఫ్ గ్రంతుల వాపుకు గురవుతాయి. ఆ తరువాత చంకలలో, గజ్జల్లో లింఫ్‌నోడ్స్ వస్తాయి. చాలామంది మెడ భాగంలో గడ్డను టీబీగా పొరబడుతుంటారు. టీబీ చికిత్స తీసుకుని ఉండిపోతారు. దానివల్ల వ్యాధి బాగా ముదిరిన దశలో బయాప్సీ పరీక్ష వెళతారు. అలాకాకుండా ప్రారంభంలోనే బయాప్సీ పరీక్ష చేసుకుని వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకున్నాకే చికిత్స మొదలు పెట్టాలి. ఈ లింఫోమా మన దేశంలో అతి సాధారణంగా కనిపించే కేన్సర్.

లింఫోమాలో రెండు రకాలుంటాయి. అవి హాచ్కిన్ లింఫోమా, నాన్ హాచ్కిన్ లింఫోమా. హాచ్కిన్ లింఫోమా సాధారణంగా బీ-కణాలలో పెరుగు తుంది. కానీ కొన్నిసార్లు టీ-కణాలలోనూ పెరుగుతుంది. చాలా వరకు లింఫోమా కేసులలో నాన్ హాచ్కిన్ లింఫోమా కేన్సర్లే ఉంటాయి. ఈ లింఫోమాకు ఎప్‌స్టిన్ బార్ వైరస్ కారణమవుతుంది.

ఎలా బయటపడుతుంది?

లింఫోసైట్లుగా పిలిచే రోగనిరోధక కణాలలో మొదలయ్యే కేన్సర్‌నే లింఫోమా అని పిలుస్తారు. లింఫోసైట్లు అసంఖ్యాకంగా పెరగడం వల్ల లింఫ్ నోడులు వాపుకు గురవుతాయి. ఈ లింఫోసైట్‌లు ఒక లింఫ్‌నోడ్ నుంచి మరో లింఫ్‌నోడ్‌కు విస్తరిస్తాయి. లింఫోమా ముందుగా మెడ దగ్గర లింఫ్‌నోడ్‌లో వాపుతో బయటపడుతుంది. ఆ తరువాత చంకలు, గజ్జల్లో బయటపడుతుంది. బాగా వాపునకు గురైన లింఫ్‌నోడ్స్ రక్తనాళాల, నరాలపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల చేతులు, కాళ్లువాయడం, తిమ్మిర్లు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

లక్షణాలు: జ్వరం, చలితో కూడిన జ్వరం, బరువు తగ్గడం, రాత్రుళ్లు చెమట పడుతుండటం, శరీరంపై దురద వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

నిర్ధారణ: లింఫ్‌నోడ్ నుంచి చిన్న ముక్క తీసి పరీక్ష చేయడం (బయాప్సీ) ద్వారా కేన్సర్ వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు. బయాప్సీలో కేన్సర్ నిర్ధారణ అయితే వ్యాధి ఇతర భాగాల్లో విస్తరించింది లేనిదీ తెలుసుకోవడానికి ఎమ్ఆర్ఐ, సీటీస్కాన్, పెట్‌స్కాన్ వంటి పరీక్షలు చేయించాల్సి వస్తుంది. లింఫోమా బోన్ మ్యారోలోకి విస్తరించింది తెలుసుకోవడానికి పరీక్షచేయాల్సి ఉంటుంది. శాంపిల్ సేకరించి బీ లేక టీ సెల్ఫ్ అబ్‌నార్మల్‌గా ఉన్నాయా తెలుసుకోవాల్సి ఉంది.

గ్రేడ్‌లు: నాన్ హాచ్కిన్ లింఫోమాను శరీరంలో ఉన్న ప్రదేశాన్ని, జన్యు తత్వం, మాలిక్యులార్ ఫీచర్లను బట్టి మూడు గ్రేడ్లుగా విభజించవచ్చు. లో గ్రేడ్ లింఫోమాలు చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. చాలా వరకు వీటికి వెంటనే చికిత్స అందించాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఇంటర్మీడియెట్ గ్రేడ్ లింఫోమాలు వేగంగా పెరుగుతాయి. వీటికి వెంటనే చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఇవి నయమవుతాయి. హై గ్రేడ్ లింఫోమాలు చాలా వేగంగా పెరుగు తాయి. వీటికి వెంటనే చికిత్స అందించాలి. అయితే నయమయ్యే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి.

చికిత్స

లింఫోమా టైప్, స్టేజ్‌ను బట్టి చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది. హాచ్కిన్ లింఫోమాకు కీమోథెరపీ, రేడియేషన్ చికిత్స చేయించుకోవాలి.

నోటి క్యాన్సర్‌లో మన దేశానిదే మొదటి స్థానం

పది, ఇంటర్ తరగతినుండే చదువులని ఇంటికి దూరంగా ఉండి అబ్బాయిలు ఆ తర్వాత పై చదువులు, ఉద్యోగాలు, కాన్ఫరెన్సులు, మీటింగ్ అని దూరపు ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేస్తుంటారు. ఇంటి వంటకు, కుటుంబ సభ్యులకు దూరంగా ఉండక తప్పని పరిస్థితులు. అంతే కాకుండా అబ్బాయిలకు స్నేహితులు - సరదాలు; అమ్మాయిలతో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువ అని చెప్పుకోవచ్చు. ఈ క్రమంలో సరదాగా, టైమ్‌పాస్‌గా మొదలయ్యే స్మోకింగ్, గుట్కా ఆల్కహాల్ వంటి దురలవాట్లతో బయట తిండి కూడా చాలా ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బయట తీసుకునే ఆహారం రుచికరంగా, అందంగా కనిపించడానికి నూనెలు, ఉప్పు కారాలు ఎక్కువగా వాడటమే కాకుండా కొన్ని ఆర్టిఫిషియల్ ఫుడ్ కలర్స్, కెమికల్స్, వాడిన నూనెలనే మళ్ళీ మళ్ళీ వాడటమూ జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇవి క్యాన్సర్ కారకాలు కావచ్చును.

దురలవాట్లు, బయట తిండి ఎక్కువగా తీసుకోవటం, వృత్తి పరమైన కారణాలు, ఎక్కువగా మానసిక ఒత్తిడికి గురవటం, వాతావరణ కాలుష్యానికి గురవటం, నైట్ డ్యూటీ, ఏసీ రూముల్లో నిద్ర లేకుండా పని చేయడం, శారీరక శ్రమ చాలా తక్కువగా ఉండటం - కారణాలు ఏమయితేనేం, మొత్తంగా చూస్తే పురుషులు స్త్రీల కంటే ఎక్కువగా క్యాన్సర్‌కు గురవుతారని మనము గమనించగలము.

పునరుత్పత్తి వ్యవస్థకు సంబంధించిన క్యాన్సర్స్ తప్పితే ఇంక ఏవి తీసుకున్నా స్త్రీల కంటే పురుషులలో ఎక్కువ. ఈ మధ్య పురుషులు కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్స్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ కావటం మరింత బాధాకరం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా

క్యాన్సర్స్‌కు గురయ్యేవారి సంఖ్యను చూస్తే 2007 నుండి 2030 సంవత్సరానికి ఈ సంఖ్య 45% పెరిగే అవకాశము ఉంది. అవగాహన పెంచే కార్యక్రమాలు, జాగ్రత్తలు, ముందుగానే పసిగట్టే స్క్రీనింగ్ టెస్ట్‌లు ఎన్ని వచ్చినా క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించగలగటం ఎవ్వరి చేతుల్లో లేదు అనేది సత్యం. WHO అధ్యయనం ప్రకారం 2030 నాటికి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ మరణాల సంఖ్య అన్ని క్యాన్సర్స్ కంటే అధికంగా ఉండవచ్చు అని అంచనా. సిగరెట్, బీడీలు, పాన్, గుట్కా ఆల్కహాల్, పొగాకు నమలటం మొదలగునవి నోటి క్యాన్సర్‌కు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చూస్తే నోటి క్యాన్సర్స్ విషయంలో మన దేశమే మొదటి స్థానంలో ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 80,000 మంది దాకా ఈ క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. వాతావరణ కాలుష్యం అధికంగా ఉన్న కోల్‌కతాలో ప్రతి లక్ష మందిలో 20 మంది లంగ్ క్యాన్సర్‌కు గురవుతున్నారు. తర్వాత కాలుష్యం అధికంగా ఉండే ఢిల్లీలో ఈ సంఖ్య 15 మందిగా ఉంది. ఉప్పు, కారాలు, పచ్చళ్ళు, మసాలాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఇంకా దురలవాట్లు కూడా ఉండటం పొట్టకు సంబంధించిన క్యాన్సర్‌కు గురి చేస్తున్నాయి. అందుకే భారతదేశంలోని పురుషులు ఈ క్యాన్సర్ బారిన పడటం ఎక్కువ అని గణాంకాలు తెలియజేస్తున్నాయి. మనదేశంలో పురుషులు నోరు, అన్నవాహిక, ఊపిరి తిత్తులు, పొట్ట, కోలన్ క్యాన్సర్స్‌కు గురవటం చాలా ఎక్కువగా గమనిస్తూ ఉంటాము. అలవాట్లు, జీవనశైలి, ఆహారం ఆరోగ్యకరంగా లేకపోవటము క్యాన్సర్ కారకాలు అవటంతో పాటు పురుషులలో వృత్తిపరమైన కారణాలు ఉంటాయి. ఆస్‌బెస్టాస్ కంపెనీలో పనిచేసేవారు, అల్యూమినియం ప్రొడక్షన్ కంపెనీలో పని, ఆల్కహాలిక్, బేవరేజెస్, పొగాకు ఉత్పత్తుల కంపెనీ, రేడియం ఉత్పత్తులు, రేడియో న్యూక్లాయిడ్స్, చెక్కపొడి, మరియు గామా రేడియేషన్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాలలో పనిచేసే వారికి ఊపిరితిత్తుల మరియు హెడ్ & నెక్ క్యాన్సర్స్ ఇతర వృత్తులలో వారికంటే ఎక్కువగా వచ్చే రిస్క్ ఉంటుంది. ఎండలో ఎక్కువగా తిరగటం లేదా ఎండ అస్సలు తగలకుండా

ఏసీ రూముల్లో అలా కూర్చోనే గంటల తరబడి పని చేయడం నైట్ డ్యూటీలు, పెస్టిసైడ్స్, కెమికల్స్‌కు మగవారే ఎక్కువగా గురవుతారు. కాబట్టి వారికి క్యాన్సర్స్ ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. సాధారణంగా పురుషులు అమ్మ, భార్య ఏవి పెడితే అవి తింటూ ఉంటారు. అందుకే బయటకు వెళ్లినప్పుడు తేలికగా దొరికే జంక్ ఫుడ్‌ను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఫలితంగా ఊబకాయం పొంచి ఉండే క్యాన్సర్స్ పురుషులలో వయస్సుపై బడ్డాక కన్పించే ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను ముందుగానే తెలుసుకోవడానికి PSA (Prostate Specific Antigen) అనే రక్త పరీక్షను 50 ఏళ్ళపై బడ్డాక చేయించుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు వీర్యంలో, మూత్రంలో రక్తం కన్పించటం, నడుము, తుంటి, ప్రక్కటెముకల నొప్పులు, మూత్ర సంబంధ సమస్యలు కన్పించేసరికే దశ ముదిరిపోయి ఎముకలకు కూడా పాకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి PSA పరీక్షలో యాంటిజెన్ పెరగటాన్ని గమనిస్తే ఇతర పరీక్షలు డిజిటల్ రెక్టల్ ఎగ్జామినేషన్ (DRE) ప్రొస్టేట్ బయాప్సితో CT స్కాన్, MRI బయాప్సి వంటి పరీక్షలు చేస్తారు.

50 ఏళ్ళు పైబడిన పురుషులలో లక్షణాలు ఉన్నా లేకున్నా PSA టెస్ట్ DRE చేయించుకుని డాక్టర్ సలహా మేరకు ఎంత కాలంలో మళ్లీ చేయించుకుంటే మంచిది? PSA టెస్ట్‌లో మార్పులు ఎలా ఉంటున్నాయి? ఇంకా ఇతర పరీక్షలను ఎటువంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి? అనే విషయాల మీద అవగాహన పెంపొందించుకోవటం తప్పనిసరి.

పురుషులు ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం తగదు:

1. తగ్గనిదగ్గు, దగ్గుతో పాటు రక్తం
2. ఆకలి, బరువు తగ్గడం
3. నొప్పితో పాటు జ్వరం
4. మూత్రం ఆగి ఆగి రావడం, రక్తం కన్పించడం
5. మల విసర్జనలో రక్తస్రావం

6. తీవ్రమైన అజీర్తి.
7. గొంతు నొప్పి, ఘనపదార్థాలు తీసుకోలేక పోవడం.
8. నోటిలో మానని పుండ్లు.
9. ఎముకల నొప్పులు.

పై లక్షణాలను ఇన్‌ఫెక్షన్స్ అని, పైల్స్ అని, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిందని, స్మోకింగ్ వలన కొద్దిగా దగ్గు వస్తూ ఉంది అని నిర్లక్ష్యం చేయడం జరుగుతూ ఉంటుంది. కాని వయస్సు పైబడి దురలవాట్లు ఉండి లక్షణాలు కన్పిస్తే మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. పురుషులలో ఎక్కువగా కన్పించే నోరు, అన్నవాహిక, ఊపిరితిత్తులు, పొట్ట, కోలన్, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్లకు సంబంధించిన హెచ్చరికలూ కావచ్చు. కాబట్టి మంచి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవగాహన పెంపొందించుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

-: ooo :-

దయాగుణంతో ఏ సద్గుణాన్నీ పోల్చలేము. బాగా గుర్తుంచుకోండి,
దురాశ అతిదారుణమైన దుర్గుణం.

పాంక్రియాస్ వ్యాధులతో జాగ్రత్త

జీర్ణక్రియలో కీలక పాత్ర పోషించే గ్రంథి పాంక్రియాస్ (క్లోమం). తిన్నది జీర్ణం కావాలంటే ఈ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయాలి. కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ గ్రంథి పనితీరు తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా అనేక సమస్యలు వచ్చిపడతాయి. షుగర్ వ్యాధికి కారణం కూడా ఈ గ్రంథి పనితీరులో తేడా రావడమే. అందుకే పాంక్రియాస్ వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్య చికిత్సలు తీసుకోవాలని అంటున్నారు డాక్టర్ ఆర్. వి. రాఘవేంద్రరావు.

పాంక్రియాస్... ఇది ఆహారంలోని ప్రధాన పోషకాలను జీర్ణం చేసి శరీరానికి అందేటట్లు చేస్తుంది. అయితే కొన్నిసార్లు ఇందులో సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి పాంక్రియాస్‌లో వాపు, రాళ్లు ఏర్పడటం, పాంక్రియాస్ కేన్సర్. ఒక విధంగా ఈ సమస్యలకు జీవన సరళి, మద్యపానం ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. క్లోమగ్రంథి జీర్ణాశయ ఎగువ భాగంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథిలో ముఖ్యంగా రెండు విభాగాలు ఉంటాయి. మొదటి విభాగం ఎంజైమ్‌లను ఉత్పత్తి చేసి చిన్న పేగులో ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటానికి పని చేస్తుంది. దీన్ని ఎక్సోక్రైన్ పాంక్రియాస్ అంటారు. ఆహారంలోని అన్ని ప్రధాన పదార్థాలనూ పాంక్రియాటిక్ రసాలు జీర్ణం చేస్తాయి. పాంక్రియాస్‌లో రెండో భాగాన్ని ఎండో క్రైన్ పాంక్రియాస్ అంటారు. ఈ విభాగం అనేక రకాల హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. ఈ విభాగంలో సమస్య ఏర్పడినపుడు డయాబెటిస్‌కు దారి తీయవచ్చు.

ఎక్యూట్ పాంక్రియాటైటిస్

ఈ సమస్యలో పాంక్రియాస్ గ్రంథిలో వాపు వస్తుంది. ఇది సాధారణంగా గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ల వల్ల కానీ లేక మద్యం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కానీ తలెత్తుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో మందుల వాడకం కానీ, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల రావచ్చు. ఈ సమస్య ఉన్న వారికి కడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి రావడం, నొప్పి వెన్నులోకి విస్తరించడం గమనించవచ్చు. సమస్య తీవ్రతను బట్టి నొప్పితో పాటు జ్వరం, వాంతులు, కడుపు ఉబ్బరం, శ్వాసలో ఇబ్బంది, మూత్రం తగ్గిపోవడం గమనించవచ్చు. సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కామెర్లు రావడం, శరీరంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ పెరగడం, రోగి అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లడం కూడా జరుగుతుంది. కాబట్టి సమస్య తీవ్రం కాకముందే రక్త పరీక్షలు, సీరమ్ అమైలేజ్, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష చేయించుకోవడం ద్వారా సమస్యను తొలి దశలోనే గుర్తించవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి ఈఆర్‌సీపీ పరీక్ష కూడా చేయాల్సి రావచ్చు. చాలా సందర్భాల్లో సరియైన మందులు వాడటం ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్ బాగా ముదిరినప్పుడు, పాంక్రియాస్‌లో దెబ్బతిన్న భాగాన్ని పాంక్రియాటిక్ నెక్రోసెక్టమి అనే ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించి సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు. ఈ ఆపరేషన్‌ను లాప్రోస్కోపిక్ విధానంలో లేదా ఎండోస్కోపి విధానంలో చేయవచ్చు.

క్లోమ గ్రంథిలో రాళ్లు

రెండో ముఖ్యమైన సమస్య పాంక్రియాస్‌లో రాళ్లు ఏర్పడటం. ఈ సమస్య ఉన్న వారిలో పొట్ట పైభాగంలో నొప్పి రావడం, ఆ నొప్పి వెన్నుపూసలోకి చొచ్చుకొని పోవడం జరుగుతుంది. సమస్య ముదురుతున్న కొద్దీ నొప్పి తీవ్రత పెరగడం, తరచూ నొప్పి రావడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్న వారిలో పాంక్రియాస్ కుంచించుకుపోతుంది. అదేవిధంగా మధుమేహం చిన్న వయసులోనే రావడం జరుగుతుంది. సమస్య తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ కామెర్లు రావడం, బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు. ఈ సమస్య చాలా సందర్భాల్లో మితి మీరి మద్యం తాగటం వల్ల వస్తుంది. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది జన్యుపరమైన లోపాల మూలంగా కానీ, ఆమార లోపాల మూలంగా కానీ

చాలా చిన్న వయసులోనే బయటపడవచ్చు. ఈ సమస్య ఉన్న వారిలో అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష చేయడం ద్వారా పాంక్రియాస్ గొట్టంలో వాపు, రాళ్లు చేరడాన్ని గమనించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎమ్ఆర్‌సీపీ పరీక్ష లేక ఈఆర్‌సీపీ పరీక్ష కానీ అవసరం కావచ్చు. రోగ తీవ్రతను బట్టి పాంక్రియాస్ ఎంజైమ్ సప్లిమెంట్స్ వాడటం, నొప్పి నివారణ మందులు వాడటం ద్వారా సమస్యను అదుపులో ఉంచవచ్చు. రాళ్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లిథోట్రిప్సీ, ఎండోస్కోపి విధానం ద్వారా తొలగించవచ్చు. పాంక్రియాస్‌లో రాళ్ల పరిమాణం ఎక్కువగా ఉన్నా, పాంక్రియాస్ గొట్టం ఆరు మిల్లీమీటర్ల కన్నా ఎక్కువగా ఉన్నా ఎల్‌పీజే ఆపరేషన్ ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం అందించవచ్చు.

పాంక్రియాస్ కేన్సర్

ఈ సమస్య పాంక్రియాస్ డక్ట్‌లో తలెత్తుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో పాంక్రియాస్ గ్రంథి భాగంలో కానీ, పాంక్రియాస్‌లోని ఎండోక్రైన్ భాగంలో కానీ రావచ్చు. కొన్నిసార్లు ఈ సమస్య పాంక్రియాస్‌లో నీటితిత్తుగా తలెత్తవచ్చు. పాంక్రియాస్ కేన్సర్ ఉన్న వారిలో కడుపు నొప్పితో పాటు కామెర్లు రావడం, బరువు తగ్గడం, మల విసర్జన నల్లగా కావడం జరుగుతుంది. పాంక్రియాస్ గ్రంథి చివరి భాగంలో కేన్సర్ తలెత్తినప్పుడు ఏ రోగ లక్షణాలూ లేకుండానే కేన్సర్ ముదిరిపోవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ అబ్డమిన్ పరీక్ష ద్వారా కానీ, సీటీస్కాన్ పరీక్ష ద్వారా కానీ ఈ కేన్సర్‌ను తొలి దశలోనే గుర్తించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో సీఏ 19.9 అనే రక్త పరీక్ష, ఎండోస్కోపిక్ అల్ట్రాసౌండ్, ఈఆర్‌సీపీ పరీక్ష, బయాప్సీ అవసరం కావచ్చు. పాంక్రియాస్ కేన్సర్‌పైన కొన్ని అపోహలున్నాయి. నిజానికి ఆధునిక టెక్నాలజీ సహాయంతో ఈ కేన్సర్‌కు చికిత్స అందించవచ్చు. అయితే వ్యాధిని తొలి దశలో గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ, సర్జరీలతో సమన్వయంగా చికిత్స చేస్తేనే ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. నిపుణులైన వైద్యుల్ని సంప్రదిస్తే సమర్థమైన చికిత్స అందించడం సాధ్యమవుతుంది. లేని పక్షంలో పాంక్రియాస్ సమస్యలు ముదిరిపోయి డయాబెటిస్, కేన్సర్ వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ఏది ఏమైనా చికిత్స కన్నా నివారణ ముఖ్యం అని గుర్తుంచుకోవాలి.

ప్రొస్టేట్‌కు ఆధునిక చికిత్సలు

ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పరిమాణంలో పెరుగుతోంది. అనగానే చాలా మంది అది క్యాన్సరేమోనని భయపడతారు కానీ 98 శాతం మందిలో ఈ పెరుగుదల వయసు రీత్యా వచ్చేదే కానీ క్యాన్సర్ కాదు. ప్రొస్టేట్‌లో వాపు రావడం లేదా పరిమాణం పెరగడమనేది పురుషుల్లో చాలా సాధారణంగా కనిపించే సమస్య. 40 సంవత్సరాల వయసు దాటిన దాదాపు అందరు పురుషుల్లోనూ కనిపిస్తుంది. ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పెరగడం వల్ల మూత్ర విసర్జనలో సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ సమస్య తీవ్రమవుతుంది.

లక్షణాలు:

ప్రొస్టేట్‌లో పెరుగుదల మొదలైన అందరిలోనూ సమస్య ఉండాలని ఏమీ లేదు. కొందరిలో చాలా కాలం వరకు ఎటువంటి సమస్య ఉండకపోవచ్చు కూడా. ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుతున్న తీరును బట్టి ఉంటుంది. కొందరిలో ప్రొస్టేట్ గ్రంథి మూత్రనాళం వైపు కాకుండా బయటి వైపుకు పెరుగుతుంది. అలాంటి వారికి సమస్య అసలు ఉండకపోవచ్చు. కొంత మందిలో బ్లాడర్‌లోకి పెరుగుదల ఉంటుంది. అలాంటి వారిలో కూడా ప్రాథమిక స్థాయిలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోరకమైన లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

* మూత్రంలో మంటగా అనిపించడం
* మూత్ర విసర్జనకు ఎక్కువ సమయం పట్టడం
* మూత్రంలో రక్తం పడడం

* వెంటనే మూత్ర విసర్జ చెయ్యాలని అనిపించడం, అంటే ఆపుకోలేక పోవడం.
* మూత్రం విసర్జించడానికి ఉపక్రమించిన తర్వాత విసర్జన ఆలస్యమవడం
* మూత్రం చుక్కలుగా రావడం
* ప్రొస్టేట్ గ్రంథిలోని రెండు లోబులు పరిమాణంలో బాగా పెరిగిపోయి కలిసిపోయినపుడు మూత్రం పూర్తిగా ఆగిపోతుంది.

సమస్యలు

* తరచుగా మూత్ర విసర్జన చెయ్యాల్సి రావడం
* రాత్రిపూట తరచుగా మూత్ర విసర్జన చెయ్యాల్సి రావడం వల్ల నిద్రా భంగం కలగడం
* ప్రొస్టేట్ బ్లాడర్‌లోకి పెరిగినపుడు మూత్రం పూర్తిగా విసర్జితం కాక పోవడం వల్ల బ్లాడర్‌లో మిగిలిపోతుంది. మూత్రం అలా నిలవ ఉండడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి. అది అలాగే కొనసాగితే కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కి దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంది.

నిర్ధారణ

అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ – ఈ పరీక్ష ద్వారా ప్రొస్టేట్ – గ్రంథి పరిమాణం, బ్లాడర్ మీద దాని ప్రభావం, కిడ్నీ మీద దాని ప్రభావం ఎంత వరకు ఉందో తెలుసుకోవచ్చు.

యూరోఫ్లోమెట్రీ – మూత్రం ఎంత పరిమాణంలో విసర్జితమవుతోంది. ఎంత వేగంగా వస్తోంది. ఆగుతూ వస్తోందా వంటి లక్షణాలను నిర్ధారించ వచ్చు. బ్లాడర్ గోడల మందాన్ని కూడా అంచనా వేస్తారు.

చికిత్స

* ప్రొస్టేట్ గ్రంథి చికిత్సలో 80 శాతం మందికి మందులతో చికిత్స

సరిపోతుంది. 20 శాతం మందికి మాత్రం సర్జరీ తప్పనిసరి.

* తరచుగా మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు వస్తున్నప్పుడు
* మూత్రంలో రక్తం పడుతున్నపుడు ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పూర్తిగా తీసేయాల్సి ఉంటుంది.

ఇది వరకు ప్రొస్టేట్ గ్రంథిలో పెరిగిన పరిమాణాన్ని అనుసరించి గ్రంథిలో కొంత భాగాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి తీసేసేవారు. కానీ కొంత కాలానికి సమస్య తిరిగి ప్రారంభం కావచ్చు. ఇప్పుడు పెరిగిన శాస్త్ర పరిజ్ఞానం వల్ల లేజర్ ద్వారా పూర్తి గ్రంథిని ఒకేసారి తీసేయడం సాధ్యపడుతుంది. దీనిని ట్రాన్స్ యురెథ్రల్ రీసెక్షన్ అఫ్ ప్రొస్టేట్ (టీయూఆర్‌పీ) అంటారు. టీయూఆర్‌పీ చికిత్స ద్వారా సమస్యను శాశ్వతంగా తొలగించవచ్చు.

అపోహలు

ప్రొస్టేట్ గ్రంథి విషయంలో చాలా అపోహలుంటాయి. ప్రొస్టేట్‌కు సర్జరీ చేయడం వల్ల లైంగిక సామర్థం తగ్గిపోతుందని అనుకుంటారు కానీ ఈ చికిత్సతో ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. సర్జరీ జరిగిన మొదటి 3, 4 వారాల్లో తరచుగా మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సిరావడం, లేదా ఆపుకోలేకపోవడం వంటి చిన్న చిన్న దుష్ప్రభావాలు ఉండొచ్చు. అవి సమయం గడుస్తున్న కొద్దీ తగ్గిపోతాయి.

-: ooo :-

పాముకి కోరలో విషం, ఈగకు తలలో విషం,
తేలుకి కొండిలో విషం – దుర్మార్గుడికి నిలువెల్లా విషమే.

పక్షవాతం కేసులు

24 శాతం మంది రోగులు 45 ఏళ్లలోపు వారే అని డాక్టర్ జయరాజ్‌దురై పాండ్యన్ అన్నారు.

పక్షవాతం... ఇటీవల కాలంలో బాగా పెరిగిపోతున్న ఆరోగ్య సమస్య మన దేశంలో నమోదవుతున్న కేసుల్లో 45 ఏళ్లలోపు వారు 24 శాతం మంది ఉండడం ఆందోళనకర పరిణామం. వ్యాధి లక్షణాలను గుర్తించి సకాలంలో ఆస్పత్రికి తీసుకువెళితే, పూర్తి స్వస్థత చేకూరడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. దీనిపై గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వైద్యులు, ప్రజలకు అవగాహన లేకపోవడం వల్ల పక్షవాతానికి గురైన వారు శాశ్వత అంగవైకల్యం బారినపడు తున్నారని లూథియానాలోని క్రైస్తవ వైద్యకళాశాలకు చెందిన ప్రముఖ నాడీ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ జయరాజ్‌దురై పాండ్యన్ తెలిపారు. హైదరాబాద్‌లో నిర్వహిస్తున్న జాతీయ సదస్సుకు సమన్వయకర్తగా వ్యవహరిస్తున్న ఆయన 'ఈనాడు'తో ముఖాముఖి మాట్లాడారు పక్షవాతానికి గురికావడానికి దారితీస్తున్న పరిస్థితులు, చికిత్సలో అనుసరించాల్సిన కొత్త పద్ధతులను ఆయన వివరించారు ప్రధానాంశాలు.

పక్షవాతం రావడానికి గల కారణాలేమిటి?

రక్తపోటు, మధుమేహం ఉన్నవారు ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అమెరికా, బ్రిటన్, జర్మనీ ఆస్ట్రేలియా లాంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఈ రుగ్మత బారిన పడుతున్న వారిలో 60 ఏళ్లు దాటిన వారు ఎక్కువగా ఉండగా... భారత్‌లో మాత్రం తక్కువ వయస్సులోనే ఈ వ్యాధి వస్తోంది. మన దేశంలోని పక్షవాతం రోగుల్లో

45 ఏళ్లలోపు వారు 24 శాతం వరకు ఉండటం ఆందోళనకరం. ఆరోగ్యం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడమే దీనికి ప్రధాన కారణం. రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం, రక్తంలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉన్నవారికి మద్యం, పొగతాగడం వంటి అలవాట్లు ఉంటే చిన్న వయసులోనే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

పక్షవాతం లక్షణాలను ముందస్తుగా గుర్తించవచ్చా?

శరీరంలో ఏదైనా ఒక భాగం ప్రాంతం మొద్దుబారినట్లు ముఖం కండరాలు పక్కకు లాగినట్లు శరీరంలో ఏదైనా ప్రాంతంలో తిమ్మిర్లు ఉన్నట్లు (స్పర్శలో తేడా) ఒక్కసారిగా కంటిచూపు మందగించడం, వణుకుడు లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా త్వరగా ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లాలి. నాలుగున్నర గంటల్లో చికిత్సలు ప్రారంభిస్తే అంగవైకల్యానికి గురికాకుండా పూర్తి స్వస్థత చేకూరడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

మన దేశంలో వ్యాధి తీవ్రత ఎలా ఉంది?

పక్షవాతం వచ్చినవారిలో అంగవైకల్యానికి గురవుతున్న వారి శాతం విషయంలో భారత్ 1990లో అయిదో స్థానంలో ఉండగా, 2010లో మూడో స్థానానికి చేరుకుంది. దేశవ్యాప్తంగా రోజూ 5 వేల కొత్త కేసులు నమోదవు తున్నాయి. ఇందులో 40 శాతం మంది నెలరోజుల్లోనే మృత్యువాత పడుతున్నారు.

పక్షవాతానికి వైద్య సదుపాయాలు ఎలా ఉన్నాయి?

మన దేశంలో పక్షవాతానికి గురైన వారికి మెరుగైన చికిత్సలు అందించే ఆస్పత్రులు ప్రస్తుతం 40 మాత్రమే ఉన్నాయి. తెలంగాణాలో నిమ్స్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో గుంటూరులోని ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో సదుపాయాలున్నాయి. ఆస్ట్రేలియా జాతీయ వైద్యపరిశోధన మండలి సహకారంతో మన దేశంలోని 11 ఆస్పత్రులను ప్రాంతీయ కేంద్రాలుగా గుర్తించి కొత్త చికిత్సా విధానాలపై శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు.

పక్షవాతం నివారణ మార్గాలేమిటి?

ఊబకాయం ఉన్నవారిలో రక్తపోటు మధుమేహం ఉంటే, తరచూ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. రక్తపోటు పెరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చెమట కారేలా రోజూ కనీసం గంటసేపు వ్యాయామం చేయాలి. మద్యం, పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి?

పక్షవాతం గురైన వారికి వైద్యనిపుణుల ఆధ్వర్యంలో ఆస్పత్రిలో మొదట చికిత్సలు అందించాలి. శరీరం కదల్చలేని వారికి పడకపుండ్లు (బెడ్‌సోర్స్) రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ కారణంగానే ఎక్కువ మంది తీవ్ర అస్వస్థతకు గురై చనిపోతున్నారు.

ఉద్యోగులకు ఆరోగ్యపరంగా మీరిచ్చే సలహాలు?

కంప్యూటర్, కార్యాలయాల్లో ఎక్కువసేపు కూర్చుని పని చేసేవారు ఆరోగ్యపరంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒకే భంగిమలో కుర్చీలో అరగంటకు మించి కూర్చోకూడదు. కంప్యూటర్లపై పనిచేసే వారు విధిగా ప్రతి అరగంటకు ఒకసారి శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలను కొద్దిగా కదల్చడం తప్పకుండా చేయాలి. కూర్చుని పనిచేసేవారు వెన్నుముక నిటారుగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. తలవెనుక భాగంలో తరచుగా నొప్పి ఉనట్లు ఉంటే వెన్నుముకపై భారం పడుతున్నట్లు గుర్తు. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే శరీరంలోని భాగాలతోపాటు మెదడుకు రక్తప్రసరణపై ప్రభావం పడుతుంది.

-: ooo :-

సద్గుణం రూపానికి అలంకారం.
సౌశీల్యం వంశానికి అలంకారం.
ప్రయోజన సిద్ధి విద్యకు అలంకారం.
అనుభవం ధనానికి అలంకారం.

పక్షవాతం వస్తే సమయమే కీలకం

మెదడుకు రక్తసరఫరాలో ఆటంకం ఏర్పడినపుడు కొన్ని లక్షణాలు బయటపడతాయి. ఈ లక్షణాల సమూహాన్ని కలిపి స్ట్రోక్ అని పిలుస్తారు. మెదడులోని రక్తనాళాల్లో క్లాట్ ఏర్పడటం మూలంగా రక్తసరఫరాకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది.

రక్తసరఫరా తగ్గడమే కారణం:

స్ట్రోక్ వచ్చిన వారిలో మెదడుకు రక్తం సరఫరా తగ్గడం వల్ల సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. రక్తం సరఫరా తగ్గడం వల్ల మెదడుకు ఆక్సిజన్ అందదు. ఫలితంగా మెదడు నుంచి సంకేతాలు అందక కొన్ని అవయవాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి:

తిమ్మిర్లు రావడం, ఒక కాలు, చేతిలో శక్తి తక్కువ అయినట్లు అనిపించడం, శరీరంలో ఒకవైపు ఈ లక్షణాలు కనిపించడం జరుగుతుంది. మాట్లాడలేక పోతారు. ఇతరులు చెప్పింది అర్థం చేసుకోలేక పోతారు. చూపు మసక బారుతుంది. నడవాలని లేచినపుడు బ్యాలెన్స్ తప్పినట్టు అవుతుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి మొదలవుతుంది. 45 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో రిస్క్ ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. 55 ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీలలో రిస్క్ మరింత ఎక్కువ.

ఎవరిలో రిస్క్ ఎక్కువ:

ఫ్యామిలీ హిస్టరీ: తల్లిదండ్రులు, అన్నాచెల్లెళ్లు, తాతయ్య, నానమ్మలో ఎవరైనా స్ట్రోక్ బారినపడినట్లయితే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువే ఉంటాయి. ఒకవేళ తండ్రి లేక అన్న 55 ఏళ్లు పైబడకముందే, తల్లి లేక చెల్లె

65 ఏళ్లు పైబడక ముందే హార్ట్ ఎటాక్ బారినపడినట్లయితే పిల్లలకు రిస్క్ ఎక్కువే ఉంటుంది.

బీపీ: రక్తపోటు 140/90 కన్నా ఎక్కువున్నా, రక్తపోటు ఎక్కువ ఉందని వైద్యులు ధృవీకరించినా రిస్క్ పెరిగినట్లే.

స్మోకింగ్: పొగతాగే అలవాటు ఉన్నా జాగ్రత్తపడాల్సిందే.

డయాబెటిస్: ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్ 126 ఎమ్‌జీ / డీఎల్ ఉంటే స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతున్నట్లే.

కొలెస్ట్రాల్: కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి 240 ఎమ్‌జీ / డీఎల్ ఉన్నా, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్) 40 ఎమ్‌జీ/డీఎల్ కంటే తక్కువ ఉన్నా ముప్పు ఉన్నట్లే.

శారీరక వ్యాయామం: రోజూ కనీసం అరగంటపాటు వ్యాయామం చేయకపోయినట్లయితే స్ట్రోక్ వచ్చే రిస్క్ పెరుగుతుంది.

అధిక బరువు: ఎత్తుకు తగిన బరువు కన్నా 10 కేజీలు అదనంగా ఉన్నా రిస్క్ ఉంటుంది.

మెడికల్ హిస్టరీ: గతంలో ఒకసారి స్ట్రోక్, ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కెమిక్ అటాక్ వచ్చింది. కాలి రక్తనాళాలకు సంబంధించిన జబ్బు ఉంది. ఎర్రరక్త కణాల సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉంది. సికిల్ సెల్ ఎనీమియా ఉంది. ఒకసారి హార్ట్‌ఎటాక్ వచ్చింది. ఇలాంటి మెడికల్ హిస్టరీ ఉన్నవారిలో స్ట్రోక్ రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒకవేళ రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి జీవనవిధానంలో మార్పులు చేసుకోవాలి.

సూచికగా కొన్ని లక్షణాలు:

స్ట్రోక్‌కు సంబంధించిన లక్షణాలు కనిపించినపుడు వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలి. అప్పుడే మెదడుకు ఎక్కువ నష్టం జరగకుండా కాపాడటం

సాధ్యమవుతుంది. కొంతమందిలో పక్షవాతం వస్తుంది అనడానికి సూచికగా కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తరువాత కొన్ని నిమిషాల్లో / గంటల్లో ఆ లక్షణాలన్నీ కనిపించకుండా పోతాయి. దీన్ని ట్రాన్సియెంట్ ఇస్కెమిక్ అటాక్ (టీఐఏ) అంటారు. చాలా మంది లక్షణాలు తగ్గిపోయాయి కదా అని ఆసుపత్రికి వెళ్లరు. కానీ అది సరికాదు. లక్షణాలు తగ్గినా తప్పకుండా ఆసుపత్రికి వెళ్లాలి. పక్షవాతం లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే మూడు గంటలలోపల ఆసుపత్రికి వెళితే ప్రత్యేకమైన చికిత్స అందించవచ్చు. ఈ చికిత్స వల్ల రికవరీ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

చికిత్స ఇలా ఉంటుంది:

రోగి శ్వాస తీసుకోవడం, రక్తపోటు ఎలా ఉంది పరీక్షించాలి. బీపీ ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే తగ్గించాలి. ఆక్సిజన్ అవసరమైతే ఇవ్వాలి. ఈసీజీ, షుగర్ టెస్ట్ చేయించాలి. తరువాత సీటీ స్కాన్ చేయించాలి. సీటీ స్కాన్‌లో రక్తనాళం చిట్లినట్లయితే తెలిసిపోతుంది. బ్లీడింగ్ లేనట్లయితే రక్తం సరఫరా తగ్గడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చిందని నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు. హైబీపీ ఉంటే నెమ్మదిగా తగ్గించాలి. అదే సమయంలో మెదడులో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మందులు ఇవ్వాలి. షుగర్ ఉంటే నియంత్రణలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మెదడులో రక్తస్రావం:

రక్తనాళం చిట్లినట్లయితే మెదడులో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మందులు ఇవ్వాలి. మెదడులో ఒత్తిడి బాగా ఎక్కువగా ఉంది అనుకుంటే సర్జరీ చేయాల్సి వస్తుంది. ఆపరేషన్ చేసి క్లాట్‌ని తీసివేయడం జరుగుతుంది. చాలా మందికి మందులతోనే నయమవుతుంది. కొంత మందిలో మాత్రమే సర్జరీ అవసరం పడుతుంది. ఏమైనా లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే ఆసుపత్రికి చేసుకోగలిగితే పక్షవాతం బారినపడకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

-: ooo : -

ఆస్తమాగా మారకముందే మేల్కోండి

జలుబు చేయడం సర్వసాధారణమే అయినా పిల్లల్లో జలుబును నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఉబ్బసంగా మారే అవకాశం ఉటుంది. సంకేతాలను గుర్తించకపోవడం, చికిత్స ఇప్పించడంలో ఆలస్యమయినప్పుడు ఉబ్బసం తీవ్రమవుతుంది. ఫలితంగా ఇన్‌హేలర్ వాడాల్సి రావడం, ఆసుపత్రిలో చేర్పించాల్సి రావడం జరుగుతుంది. దీని ప్రభావం పిల్లల ఎదుగుదలపై పడుతుంది. అందుకే పిల్లల్లో జలుబును ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని అంటున్నారు పీడియాట్రిషియన్ డాక్టర్ టి.పి. కార్తీక్.

చిన్న పిల్లల్లో జలుబు, దగ్గు సాధారణంగా కనిపిస్తుంటాయి. అయితే దీర్ఘకాలం ఈ సమస్య కొనసాగితే ఉబ్బసం లేదా ఆస్తమాగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు ప్రధానంగా వాతావరణ మార్పులు అలర్జీ లేక వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ కారణమవుతాయి. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరైనా ఆస్తమాతో బాధపడుతున్నట్లయితే వారి పిల్లల్లో కూడా రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఏం చేయాలి?

చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా పిల్లలు తరచుగా జలుబు బారినపడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ప్రతి ఇంట్లో చలువరాళ్లే ఉంటున్నాయి. రిస్క్ ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లలు ఈ చలువరాళ్లపై నడిచినా త్వరగా జలుబు అంటుకుంటుంది. కాబట్టి ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా చెప్పులు ధరించేలా చూడాలి. జలుబు ప్రారంభంలో ఉన్నప్పుడే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. 'రెండు, మూడు రోజులు చూద్దాం. అదే తగ్గిపోతుందిలే' అని వదిలేస్తే అది క్రమంగా ఆయాసంగా మారుతుంది. జలుబు చేసినప్పుడు

ఆవిరి పట్టడం వల్ల మంచి రిలీఫ్ వస్తుంది. కొందరు చిన్న పిల్లల్లో గురక సమస్య కనిపిస్తుంది. ముక్కు వెనుక భాగంలో ఎడినాయిడ్స్ వాపు వల్ల టాన్సిల్స్ వాచే అవకాశం ఉంటుంది. ముక్కులో చుక్కల మందులు వేసుకోవడం లేదా ఆవిరిపట్టడం వల్ల రిలీఫ్ వస్తుంది. ఒకవేళ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో యాంటీబయాటిక్స్ మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

ఉబ్బసం పట్ల జాగ్రత్త

పిల్లల్లో జలుబును చాలా కాలం నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఆస్తమాగా మారే అవకావం ఉంటుంది. రాత్రివేళ చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో చలి తీవ్రత పెరగడం వల్ల శ్వాసకోశాల్లోని నాళాలు కుంచించుకుపోవడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది. రాత్రివేళ పిల్లలు దగ్గుతుంటారు. ఈ లక్షణాన్ని ఆస్తమాకు ప్రాథమిక సంకేతంగా భావించాలి. చాలా మంది ఆస్తమా ఒకసారి వస్తే ఇక ఎప్పటికీ తగ్గదని అనుకుంటుంటారు. కానీ అందులో నిజం లేదు. ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే మందులు వాడటం, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆస్తమాను శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చు. ఆస్తమాను మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు అవి మైల్డ్, మోడరేట్, సివియర్ ఆస్తమా.

మైల్డ్ ఆస్తమా అయితే కొద్ది రోజులు చికిత్స తీసుకుంటే సరిపోతుంది. మోడరేట్ ఆస్తమా అయినట్లయితే ఇన్‌హేలర్ వాడాల్సి ఉంటుంది. నాలుగైదు నెలలు చికిత్స ఇప్పించాల్సి ఉంటుంది. ఆస్తమా తగ్గింది కదా అని ఒకేసారి ఇన్‌హేలర్ వాడకం ఆపేయకూడదు. క్రమపద్ధతిలో ఇన్‌హేలర్ వాడకాన్ని ఆపుతూ రావాలి. మధ్యలో మందులు మానేయడంలాంటివి చేయకూడదు. సివియర్ ఆస్తమా అయితే ఆసుపత్రిలో చేర్పించాల్సి ఉంటుంది. డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో చికిత్స ఇప్పించాల్సి ఉంటుంది. ఆస్తమా బారినపడిన పిల్లల్లో శ్వాసకోశాలు కుంచించుకుపోతాయి. దీనివల్ల శ్వాసలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. అటువంటి సమయంలో నెబ్యులైజర్ ఉపయోగించవచ్చు. సాధారణ జలుబు, దగ్గుకు నెబ్యులైజర్ వాడటం మంచిది కాదు. ఆస్తమా ఉన్నవారికి నెబ్యులైజర్‌ను

ఉపయోగించవచ్చు. కొందరు పిల్లలు ముక్కు రంధ్రాలు మూసుకుపోయి శ్వాస తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు. నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటుం టారు. ఇటువంటి వారికి నాసల్ డ్రాప్స్ వేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

గుర్తు పట్టడం ఎలా?

పిల్లలు శ్వాస తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఆయాసం ఉంటుంది. పడుకున్నప్పుడు పిల్లికూతలు వస్తుంటాయి. రాత్రివేళ దగ్గు ఉంటుంది. పరుగెత్తినప్పుడు ఎక్కువగా ఆయాసపడతారు. మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఆయాసపడటం గమనించవచ్చు. ఈ లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే ఆస్తమాగా భావించి వైద్యులను కలిసి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

తగిన జాగ్రత్తలు

ఇంట్లో పిల్లలు ఉన్నప్పుడు దుమ్ము దులపకూడదు. తడిగడ్డతో తుడవాలి. పర్‌ఫ్యూమ్స్. సెంట్స్ వాడకూడదు. అగరబత్తీలు వెలిగించకూడదు. పిల్లలను బయటకు తీసుకెళ్తున్నట్లయితే తప్పనిసరిగా మాస్క్ పెట్టాలి. ఇల్లు శుభ్రం చేయడానికి వాక్యూమ్ క్లీనర్‌ను ఉపయోగించాలి. పెట్స్ కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. కాబట్టి పిల్లులు, కుక్కలు వాటికి దూరంగా ఉంచాలి. జలుబు చేసినప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఆవిరిపట్టించడం, వైద్యుల దగ్గరకు తీసుకెళ్లి చికిత్స ఇప్పించడం చేయాలి. అప్పుడే పిల్లలు ఆస్తమా బారినపడకుండా కాపాడుకోగలుగుతాం.

-: ००० :-

గుణవంతురాలైన ఇల్లాలు కుటుంబంలో శోభిస్తుంది.
స్త్రీయైనా, పురుషుడైనా గుణవంతులు సర్వత్ర శోభిస్తారు.

గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య నుంచి గట్టెక్కేదెలా?

గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలతో... ఒక్కొక్కరినీ ఒక్కో రకమైన బాధలు. అందరికీ చెప్పుకోలేని, నలుగురిలో తిరగలేని పరిస్థితి బాధితులది. చికిత్స కోసం చూద్దాం... చేద్దాం... అనేసరికే పుణ్యకాలం కాస్తా ముగిసిపోతుంది. ఏది ఏమైనా గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు మానసిక ప్రశాంతతను దెబ్బతీసి సుఖమయ జీవితానికి ఇబ్బందులు కలిగిస్తాయి. అందుకే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ క్రమంగా ఆ సమస్య నుంచి దూరం కావడానికి ప్రయత్నం చేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు వైద్యులు.

పేగుల్లో ప్రత్యేకించి ఏ వ్యాధీ లేకపోయినా వేధించే గ్యాస్ సమస్యను ఫంక్షనల్ లేదా నాన్ అల్సర్ డిస్పెప్సియా అంటారు. మెదడులో ఉన్నట్టే పేగుల్లోనూ అంతే సంఖ్యలో నాడీ కణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటివి మనసు, మెదడుతో పాటు పేగుల మీద కూడా నేరుగా ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఏ తేడాలు వచ్చినా పేగుల కదలికలు, పనితీరు అస్తవ్యస్తం కావచ్చు. అందుకే కొన్నిసార్లు మరీ సున్నిత మనస్కుల్లోనూ, పరీక్షలకు వెళ్లబోతున్న వారిలోనూ ఆ డిస్పెప్సియా లక్షణాలు ఎక్కువగా కనబడుతుంటాయి.

పని ఒత్తిడితో పాటు ఆహారపు అలవాట్లు అస్తవ్యస్తంగా ఉండే సాఫ్ట్‌వేర్ షిఫ్టు ఉద్యోగులు, శారీరక శ్రమ పెద్దగా లేని గృహిణులు... వీరిలోనూ ఈ సమస్య ఎక్కువే.

సహజంగా పేగుల్లో 100 ఎం.ఎల్. గ్యాస్ ఉంటుంది. కొన్ని పరిస్థితుల్లో ఈ గ్యాస్ ఉత్పత్తి మరింత పెరిగి ఇబ్బందికరంగా తయారవుతుంది. ఇది మూడు రకాలుగా ఉంటుంది.

జీర్ణ సమయంలో: మనం తిన్న ఆహారం పేగుల్లోని జీర్ణ రసాయనాలతో కలిసి... జీర్ణమయ్యే ప్రక్రియలో భాగంగా సహజంగానే కొంత గ్యాస్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. పేగుల్లోని బ్యాక్టీరియా పీచు పదార్థాలను జీర్ణించుకునే సమయంలో ఎక్కువ గ్యాస్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

రక్తం నుంచి: మన రక్తంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ వంటి వాయువులుంటాయి. పేగులకూ, రక్తంలోని ఈ వాయువులకూ మధ్య చర్య వల్ల కూడా పేగుల్లో గ్యాస్ పెరుగుతుంది. పేగుల్లో ఉత్పత్తయ్యే కార్బన్ డయాక్సైడ్, నైట్రోజన్ వంటివి త్వరగా రక్తంలో కలిసిపోతాయి. కానీ మిథేన్ వంటివి రక్తంలో కలవకుండా ఉండిపోయి ఉబ్బరంగా తయారై చివరికి శరీరం నుంచి ఏదో విధంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

గాలి మింగటం వల్ల: మాట్లాడుతున్నప్పుడు, వేగంగా ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే గాలి కూడా మింగేస్తుంటాం. పొట్టలో గ్యాస్ పెరగటానికి, త్రేన్పులకు ఇలా గాలి ఎక్కువగా మింగుతుండటం కూడా ఒక కారణం. మానసిక ఒత్తిడికి లోనయ్యే పరీక్షలు, ఇంటర్వ్యూల వంటి సందర్భాల్లో అప్రయత్నంగానే గాలి మింగుతున్నట్టు అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

లక్షణాలు:

* కడుపులో ఉబ్బరంగా ఉండటం
* త్రేన్పులు, అపాన వాయువులు
* ఆకలి మందగించడం
* అన్నహితవు లేకపోవడం
* కడుపునొప్పి
* బరువు తగ్గటం
* జ్వరం, వాంతులు
* మలంలో రక్తం పడటం

చికిత్స: కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారికి ముందుగా అల్సర్, క్యాన్సర్ వంటివేమైనా ఉన్నాయా, లేక పేగుల పనితీరులో వచ్చిన మార్పు వల్లే ఈ లక్షణాలు మొదలయ్యాయా అన్నది నిర్ధారించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు డాక్టర్లు. 40 ఏళ్ల లోపు వారిలో ఈ లక్షణాలతో పాటు బరువు తగ్గటం, జ్వరం, నొప్పి, మలంలో రక్తం పడటం వంటి ప్రమాదకర లక్షణాలేమీ లేకపోతే దాన్ని ఫంక్షనల్‌గా భావించి పరీక్షల అవసరం లేకుండా నేరుగా చికిత్స చేస్తారు. 40 ఏళ్లు పైబడిన వాళ్ళలో ఏదైనా అనుమానం వస్తే ఎండోస్కోపీ, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, కొలనోస్కోపీ, బేరియం మీల్ వంటి పరీక్షల ద్వారా లోపల ఇతరత్రా సమస్యలేవీ లేవని నిర్ధారించుకున్న తరువాతే చికిత్స ప్రారంభిస్తారు.

మధుమేహం, థైరాయిడ్ సమస్యలున్న వారిలో పేగుల కదలికలు తగ్గుతాయి. దానివల్ల లోపల బ్యాక్టీరియా పెరిగి గ్యాస్ సమస్య తలెత్తుతుంది. వీరికి పేగుల కదలికలను మెరుగుపరిచేందుకు మెటాక్లోప్రమైడ్, ఇటియోప్రైడ్, మూసాప్రైడ్ వంటి 'ప్రొకైనెటిక్' రకం మందులు ఇస్తారు. ఇవి పేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే హైపర్ థైరాయిడిజమ్, ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి ఉన్న వారికీ పేగుల కదలికలు ఎక్కువవుతాయి. మరికొందరికి పేగులు మరీ సున్నితంగా స్పందిస్తాయి. ఇలా సున్నితత్వం ఎక్కువ ఉన్నవారికి 'మెబావరిన్' వంటి 'డీసెన్సిటైజర్లు' ఇస్తారు. వీటితో సమస్య సర్దుకుంటుంది.

జాగ్రత్తలు:

* బీన్స్, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్ పడకపోతే మానేయడం మంచిది. దానివల్ల కడుపు ఉబ్బరం కూడా తగ్గుతుంది.
* పాలుతో చేసిన స్వీట్లు, గోధుమ పదార్థాలు తినకూడదు.
* గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే కందిపప్పు, పీచు పదార్థాలు మానెయ్యాలి.
* స్ట్రాలతో కూల్‌డ్రింక్స్ తాగటం, వేగంగా ఆహారం తీసుకోవడం మానెయ్యాలి.

జలుబు

తల బరువెక్కకుండా నియంత్రించే గాలిగదులు... పీల్చుకున్న గాలిని స్వచ్ఛపరిచే ఫిల్టర్లు... ఉష్ణోగ్రతను సమతులం చేసే సమతుల యంత్రాలు... ఖాళీగా ఉన్నా అవి చేసే పని కొండంత. తలలో వివిధ చోట్ల అమరివుండే ఆ భాగాలే సైనస్‌లు. ముక్కులోకి తెరుచుకుని ఉండే సైనస్‌లకు సమస్య వస్తే ముక్కుతో పాటు చుట్టుపక్కల భాగాలన్నీ అతలాకుతలం అవుతాయి. అలర్జీ నుంచి ఇన్‌ఫెక్షన్ల దాకా సైనస్‌లను ఇబ్బంది పెట్టని అంశం లేదు. అలర్జీగా ప్రారంభమైన సమస్య వైరల్. బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా ప్రదర్శించే విశ్వరూపమే సైనసైటిస్.

వినడానికి ఆ వ్యాధి చిన్నదే... కానీ నలుగురిలో కలవనీయదు చిన్న జలుబులా కనిపిస్తూనే అందరినీ ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఎప్పుడూ ముక్కు చీదుతూనే ఉంటానన్న చులకన భావాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. తీవ్రస్థాయి జలుబుతో పాటు తల తిరగడం, కళ్లు మసకబారడం, ఏకాగ్రత తగ్గడం లాంటి అనేక సమస్యలను తెచ్చిపెట్టే సైనసైటిస్‌ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇది అనేక పెద్ద సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ముక్కు దిబ్బడ, ముఖం అంతా నొప్పి... ఇలాంటివి చూడడానికి చిన్న ఇబ్బందుల్లాగే కనిపించినా అవి పెట్టే ఇబ్బందులు మాత్రం అంతా ఇంతా కాదు.

'గాలి' ఫిల్టర్లు

తల భాగంలో ఉండే నాలుగు రకాల సైనస్‌లు ముక్కులోకి తెరుచుకుని ఉంటాయి.

ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్తుంది. సైనస్‌లలో నిరంతరం కొన్ని రకాల ద్రవాలు తయారవుతుంటాయి. గాలిని ఫిల్టర్ చేసేవి ఈ ద్రవాలే. ఇవి గాలిలోని సూక్ష్మ జీవులను తమలోకి లాగేసుకుంటాయి. ఈ ద్రవాలు ముక్కులోని వెంట్రుకల ద్వారా వెనక్కి నెట్టివేయబడతాయి. ద్రవంతోపాటు సూక్ష్మ జీవులు కూడా గొంతులోకి ఆ తరువాత జీర్ణవ్యవస్థలోకి చేరి అక్కడి ఆమ్లాల చర్యల ద్వారా నశింపబడతాయి. ముక్కు పొడి బారకుండా తడిగా ఉండడానికి కూడా ఈ ద్రవాలు ఉపయోగపడతాయి.

ఇమ్యూనిటీ తగ్గితే...

సాధారణంగా శరీరానికి పడని పదార్థాలు. వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల జలుబు చేస్తుంది. వాతావరణంలోని కాలుష్యాలు కూడా జలుబుకు కారణమవుతాయి. ఇది వారం రోజుల్లో తగ్గిపోవడం చాలా సందర్భాల్లో నిజమే. కానీ శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు మాత్రం వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, అలర్జీలు బాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి దారితీస్తాయి. ఇది సైనస్‌లలో ఉండడం వల్ల ముక్కు, గొంతు, శ్వాస, ప్రక్రియలన్నీ ప్రభావితం అవుతాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు ముక్కు, కన్నుకి మధ్య 20 నుండి 30 జతల సైనస్ కణాలుంటాయి. వీటిని ఎథ్‌మాయిడ్ సైనస్‌లంటారు. కళ్ల కింద ఉండే ఒక జత సైనస్‌లను మాగ్జిలరీ సైనస్‌లంటారు. కనుబొమ్మల పైన ఉండేవి ఫ్రాంటల్ సైనస్‌లు.

మెదడు కింద తల వెనుక భాగంలో ఉండేవి స్పినాయిడ్ 'సైనస్‌లు. ఇవి మనం పీల్చుకున్న గాలిని ఫిల్టర్ చేస్తాయి కాబట్టి వీటిని గాలిగదులు అంటారు.

ముక్కు ద్వారా పీల్చుకున్న గాలి అక్కడి నుంచి ఈ గాలిగదుల్లోకి చేరుతుంది. సైనస్‌లు ఏసీ కంప్రెసర్‌లాగా పనిచేస్తాయి. గాలి ఉష్ణోగ్రతను శరీర ఉష్ణోగ్రతకు సమానంగా మారుస్తాయి. అంతేగాక గాలిలో ఉండే సూక్ష్మజీవులు, ఇతర హానికర పదార్థాలను ఫిల్టర్ చేసి స్వచ్ఛమైన గాలిని తిరిగి ముక్కుకు పంపిస్తాయి. అలా శుభ్రపరచబడిన గాలి సైనస్ ద్రవం సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. పలితంగా గాలి సరిగ్గా ఫిల్టర్ అవక ఇన్‌ఫెక్షన్లకు

దారితీస్తుంది. వాతావరణం. కాలుష్యం, పడని ఆహారపదార్థాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఇందుకు కారణమవుతాయి.

ఇవీ ఇబ్బందులు...

జలుబు సాధారణంగా మూడు రోజుల కన్నా ఎక్కువ, తీవ్రతరంగా ఉంటే సైనసైటిస్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. సైనస్‌లలో సమస్య ఉన్నప్పుడు జ్వరం, తలనొప్పి, మెడ నొప్పి, మెడ భాగంలో లాగినట్టుగా ఉండటం, కళ్లు దురదగా ఉండటం, నీరు కారడం, కళ్లు ఎరుపు రంగుకు మారడం, తుమ్ములు, ముక్కులోమంట, నీరు కారడం, ముక్కు రంధ్రాలు బ్లాక్ కావడం, కళ్లె గొంతులోకి దిగడం, జ్వరం వచ్చిన ఫీలింగ్, ఒంటి నొప్పులు ఉంటాయి.

ఇదీ పరిష్కారం...

సైనసైటిస్‌కి కారణమయ్యేవి సాధారణంగా అలర్జీలే కాబట్టి యాంటి హిస్టమిన్ మందులు ఇస్తారు. అయినా తగ్గకుండా సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే ఎండోస్కోపీ, సీటీ స్కాన్ అవసరం అవుతాయి. ముక్కులో పాలిప్స్ ఏర్పడినా, ఇతరత్రా నిర్మాణ లోపాలున్నా సర్జరీ అవసరం అవుతుంది. సమస్యను అశ్రద్ధ చేస్తే రుచి వాసన పోవచ్చు. ముక్కు దూలం వంకర ఉన్నప్పుడు కూడా తరచుగా జలుబు చేసి అది సైనసైటిస్‌కి దారి తీయవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు సెప్టోప్లాస్టీ ద్వారా ముక్కుదూలాన్ని సరిచేస్తారు. ఎండోస్కోపీని ఉపయోగించి చేసే ఆపరేషన్‌ను ఫంక్షనల్ ఎండోస్కోపిక్ సైనస్ సర్జరీ అంటారు. దీనిలో ఎండోస్కోపీని పంపించి దాని ఆధారంగా బ్లాక్స్‌ను తొలగిస్తారు. చీము, ఇన్‌ఫెక్షన్లను తీసేసి మూసుకుపోయిన ముక్కును సరిచేస్తారు.

నిర్లక్ష్యం ఖరీదు

జలుబు కాస్తా దగ్గుగా పరిణమించి దాన్ని కూడా అశ్రద్ధ చేస్తే గొంతు మారుతుంది. ఇది శబ్దకోశాలపై పనిచేసి లారింజైటిస్ వస్తుంది. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే న్యుమోనియా, ఆస్తమాలకు దారితీయవచ్చు.

కళ్లె గొంతులోకి దిగినప్పుడు గొంతు, మధ్యచెవికి మధ్య ఉండే యుస్టేషియస్ ట్యూబ్‌లోకి వెళ్లి ఆ ట్యూబ్‌ను బ్లాక్ చేయవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు చెవిలో నెగటివ్ ప్రెషర్ తయారవుతుంది. తద్వారా చెవులు మూసుకుపోవడం, హోరు, వినికిడి తగ్గడం, నొప్పి, కళ్లు తిరగడం వంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. చెవుడు కూడా రావచ్చు.

స్ఫినాయిడ్ సైనస్‌లలో పాలిప్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ ఉంటే అవి మెదడులోకి పాకి మెనింజైటిస్‌కి దారి తీయవచ్చు.

ఎథ్‌మాయిడ్, మాగ్జిలరీ సైనస్‌లలో పాలిప్స్ వల్ల కళ్లు ప్రభావితం అవుతాయి. కొందరిలో కళ్లు ముందుకు పొడుచుకుని వస్తాయి. చూపు పోయే ప్రమాదం కూడా లేకపోలేదు.

అందుకే మూడు రోజులైనా జలుబు అంతే తీవ్రంగా ఉండి తగ్గకపోతే డాక్టర్‌ను కలవడం మంచిది.

అలర్జీ కారక పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం, మంచి ఆహారం, వ్యాయామం, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం ద్వారా వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకుంటే సైనసైటిస్‌ను కొంతవరకు నివారించవచ్చు.

-: ౦౦౦ :-

ధర్మాచరణలో ఆసక్తి, వాక్కులో మాధుర్యం, దాతృత్వంలో ఉత్సాహం,
మిత్రుడిని వంచించకపోవడం, పెద్దలపట్ల వినయం,
మనస్సులో ఉదాత్తత, ఆచారంలో శుచి, లలితకళలను ఆస్వాదించడం,
శాస్త్ర విషయాలలో జ్ఞానం, రూపంలో తేజస్సు, భగవంతుని భుజించడం
– ఇవి సత్పురుషులలో కనిపిస్తాయి.

కీళ్ల నొప్పులకు మేలైన వైద్యం

ఆధునిక జీవన విధానంలో మన ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల కావచ్చు, లేదా మన జీవన విధానం వల్ల కావచ్చు మన శరీర బరువునంతా మోసే మోకీలు త్వరగా అరుగుదలకు గురై మోకీలు సమస్యలు అతి తక్కువ వయసులోనే వస్తున్నాయి. ఇలాంటపుడు నడక నరక ప్రాయమై చిన్న చిన్న పనులకు కూడా వేరే వారిపై ఆధారపడుతున్నపుడు మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స పునర్జన్మగానే అనిపిస్తుంది. అటువంటి మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స పునర్జన్మనిస్తుందంటున్నారు మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స నిపుణులు.

మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సకు ఆసుపత్రిని ఎంచుకోవటంలోనే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కొన్ని నెలలుగా లేదా సంవత్సరాలుగా మోకీలు నొప్పి తగ్గక బాధపడుతున్న వారికి మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అవసరం. పది నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం నిలబడలేక పోవటం, 500 గజాల కంటే ఎక్కువ దూరం నడవలేక పోవడం, కొన్ని మెట్లు ఎక్కలేక పోవడం, మోకాలి నొప్పులు ఎలాంటి మందులకు తగ్గకపోవటం, ఎక్స్‌రే మోకీలు అరుగుదల చాలా ఎక్కువగా ఉండడం లాంటి ఆరు సమస్యలు అన్ని ఉన్న వారికి మాత్రమే మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుంది.

ఒక వయసులో మొదలయ్యే సమస్యలు కొన్ని జీవితాంతం అనుసరిస్తూ వస్తాయి. అధిక రక్తపోటు. మధుమేహం, థైరాయిడ్, కీళ్ల అరుగుదల, గుండె, మూత్రపిండాలు, వెన్ను సంబంధిత సమస్యలు ఇలా... వేటిని తీసుకున్నా వయసుతో పాటు సమస్యలు తీవ్రమవటం, వాటికి వాడే మందుల వల్ల దుష్పరిణామాలు అంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావటం తప్పనిసరి. సమస్యలు తీవ్రమైతే 'ఎంత ఖర్చయినా ఫరవాలేదు. ఇంకొకరి మీద ఆధారపడకుండా నా పనులు

నేనే చేసుకోగలిగేట్లు చూడండి' అని డాక్టర్లను వేడుకునే వారు అనేకమంది.

మరీ ముఖ్యంగా మోకాలి నొప్పులతో బాధపడేవారు ఇంకొకరి మీద ఆధారపడలేక, రోజువారి జీవితంలో ఉండే పనులు ఆపలేక నరకయాతన అనుభవిస్తూ ఉంటారు. కీళ్ల అరుగుదల, కీళ్ల వాతం సమస్య ఏదయినా చిన్న వయసులోనే కదలికలు కష్టమయితే ఇప్పుడు జీవితాంతం వెనుదిరిగి చూసుకునే పనిలేకుండా కచ్చితమైన పరిష్కారం లభించిందనే చెప్పుకోవచ్చు.

మోకాలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలలో పెట్టే ఇంప్లాంట్స్‌లే అనేక ఆధునికతలు చోటు చేసుకున్నాయి. ఇన్ఫెక్షన్, అలర్జీలను తగ్గిస్తూ అన్ని రకాల కదలికలూ తేలిగ్గా ఉంటూ, ఎక్కువ కాలం మన్నిక ఉండేటట్టు చేయడం ఇంప్లాంట్స్ తయారీలో ముఖ్యమైన లక్ష్యంగా ఉంటుంది. నిరంతర పరిశోధనల ఫలితంగా మెటీరియల్‌లో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటూ వస్తున్నాయి. స్టెయిన్ లెస్ స్టీల్ నుండి కోబాల్ట్ క్రోమియం, టైటానియం, పాలిటలైన్, సిరామిక్ జిరకోనియమ్ వంటి మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి.

జీవితాంతం తోడు: తుంటి, మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలో అమర్చే ఈ ఆక్సిడైజ్డ్ జిర్‌కోనియమ్ (ఆక్సీనియమ్) ఇంప్లాంట్ వైద్యరంగంలో ఒక విప్లవాత్మకమైన మార్పు అని చెప్పవచ్చు. ఇప్పటి వరకు అమర్చిన కోబాల్ట్ క్రోమియమ్ ఇంప్లాంట్ కంటే అనేక ప్రత్యేకతలు ఆక్సీనియమ్ ఇంప్లాంట్‌లో ఉన్నాయి.

* ఇది యుఎస్ఏ ఎఫ్‌డీఏ అప్రూవల్ పొందిన ఇంప్లాంట్.
* ఇప్పటివరకు అమర్చే ఇంప్లాంట్స్ కంటే ఈ ఆక్సినియమ్ ఇంప్లాంట్ రెండు రెట్లు దృఢమైనది.
* బరువులో 20 శాతం తక్కువ.
* దృఢంగా, నున్నగా ఉండటం వల్ల మన్నిక రెండింతలు.
* ఈ ఇంప్లాంట్స్‌లో నికిల్ వంటి లోహాలు ఉండవు కాబట్టి మెటల్ అలర్జీలకు అవకాశమే లేదు.

* ఈ ఇంప్లాంట్ అమర్చుకున్న వ్యక్తి 30 ఏళ్లకు పైగా ఎటువంటి ఇబ్బందీ లేని జీవితం అనుభవిస్తాడు.

మన శరీర బరువునంతా మోసే మోకీలుకు పెట్టే ఇంప్లాంట్స్ అధికమయిన రాపిడికి గురవుతూ 10-15 ఏళ్ల వరకు మాత్రమే పని చేయగలిగేవి. చిన్న వయసులో కీళ్ల మార్పిడి శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాల్సి ఉంటుందేమోనని భయపడుతూ ఉండేవారు ఇప్పుడు అటువంటి భయాలన్నింటిని తొలగిస్తూ అధిక మన్నిక కలిగి సహజమైన కీలులా జీవితాంతం తోడుండే ఆక్సినియమ్ ఇంప్లాంట్ వచ్చేసిందని నిస్సందేహంగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఎంతటి కాలు వంకరయినా ఎటువంటి పొరపాట్లకూ అవకాశం లేకుండా ఖచ్చితంగా సరిచేసి నడకలో ఎటువంటి తేడాకూ అవకాశం లేకుండా చేయడానికి మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలో కంప్యూటర్ నావిగేషన్ పద్ధతిని 2001 నుంచి డాక్టర్ అఖిల్ దాడి ఆయన బృందం వాడుతున్నారు. అనేక వేల సర్జరీలను విజయవంతంగా చేయగలిగే ఈ టెక్నిక్ వల్ల ఇంప్లాంట్స్ వల్ల ఇంక సర్జరీ చేయించుకున్న వారికి సౌలభ్యం పెరుగుతుంది. సర్జరీ చేసే విధానాన్ని చేయించుకునే వ్యక్తి, ఆయన బంధువులు మానిటర్‌లో చూడగల గడమే కాకుండా, ఆపరేషన్ విధానాన్ని రికార్డ్ చేసి డేటాను ప్రపంచంలో ఎవరితోనైనా షేర్ చేసుకునే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నాయి ఐ-సూట్ ఆపరేషన్ థియేటర్లు 'మోకీలు రిప్లేస్‌మెంట్' సర్జరీ చేయించుకున్నాక ఎక్స్‌రే సైజులు, ఫిజియోల ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. సర్జరీ తరువాత నొప్పి, వాపును త్వరగా తగ్గించి కండరాలను మరింత పటిష్టం చేయడానికి న్యూమాటిక్ కంప్రెషన్, తెరా బాండ్, రష్యన్ కరెంట్స్ వంటి వినూత్న పద్ధతులు ఫిజియోథెరపీలో మొదలయ్యాయి. కంప్యూటర్ నావిగేషన్ పద్ధతిలో ఐ-సూట్ ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో సర్జరీ చేసి, ఆక్సీనియమ్ ఇంప్లాంట్ అమర్చి, తర్వాత ఆధునిక డెవలప్‌మెంట్‌లను ఫిజియోథెరపీలో అందించటానికి నడకలో స్వేచ్ఛను, ఆత్మవికాసాన్ని పెంపొందించడానికి ఆర్థో డాక్టర్ల బృందం ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటారు.

అపోహలు - వాస్తవాలు:

అపోహ: 60 ఏళ్ల తర్వాతే కీళ్ల మార్పిడి చేయించుకోవాలి.

వాస్తవం: 60 ఏళ్లు వచ్చిన అందరి మోకాళ్లూ అరిగిపోతాయనీ కాదు. 30 ఏళ్ల వయసులో అందరి మోకాళ్లూ బలిష్టంగా ఉంటాయనీ కాదు. పాతికేళ్ల వయసులోనే మోకాలి మార్పిడి చేయించుకున్న వాళ్లూ ఉన్నారు. 70వ యేట కూడా కీళ్లు చెక్కు చెదరకుండా ఉన్నవాళ్లూ ఉన్నారు. అందువల్ల మనిషి వయసు ఎంత అని కాదు, మోకాళ్ల వయసు ఎంతనేదే ఇక్కడ విషయం.

అపోహ: కీళ్ల మార్పిడి తర్వాత నేల పైన కూర్చోవడం సాధ్యం కాదు.

వాస్తవం: ఒకప్పుడు ఆ సమస్య ఉన్న మాట వాస్తవమే కానీ. ఆ తర్వాత హై - ఫ్లెక్స్ - ఇంప్లాట్స్ వచ్చాయి. అందువల్ల మార్పిడి తర్వాత నేలపైన కూర్చోవడం సాధ్యమే. కాకపోతే, కీళ్ల బాధలు లేని వారు కూడా నేల పైన కూర్చోవడం సరియైనదేమీ కాదు. ఎందుకంటే అలా కూర్చున్నప్పుడు కీళ్ల పైన పడే బారం 6 రెట్లకు పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ఆరోగ్యవంతుల కీళ్లు కూడా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది.

అపోహ: కీళ్లమార్పిడి తర్వాత వ్యాయామంలో భాగంగా వాకింగ్ చేయడం సాధ్యం కాదు.

వాస్తవం: సాధ్యమే. కాకపోతే చదునైన ప్రదేశంలో స్పోర్ట్స్ షూ వేసుకుని నడవాలి.

అపోహ: ఒకేసారి రెండు మోకాళ్లలో కీళ్ల మార్పిడి చేసుకోకూడదు.

వాస్తవం: సమస్య రెండు మోకాళ్లలోనూ ఉన్నప్పుడు రెండింటికీ ఒకేసారి చేయించుకోవడమే మేలు. ఎందుకంటే కీలు మార్పిడి చేయించుకొని కాలినొప్పి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కీలు మార్పిడితో నొప్పి తగ్గిన కాలు పైనే శరీర భారమంతా వేసి నడుస్తారు. దీనివల్ల కీలు మార్పిడి చేయించుకున్న మోకాలు పైన రెట్టింపు భారం పడి అది దెబ్బ తినే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ఒకేసారి రెండు మోకాళ్ల కీలు మార్పిడి చేయించుకోవడం శ్రేయస్కరం కాకపోతే

ఆ సమయంలో అధిక రక్తపోటు. మధుమేహం పూర్తి నియంత్రణలో ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం.

అపోహ: మధుమేహం ఉన్నవాళ్లకు కీళ్ల మార్పిడి చేయించుకోకపోవడమే మేలు:

వాస్తవం: ఇన్సులిన్ ద్వారా షుగర్ నిల్వలను పూర్తి నియంత్రణలోకి తెచ్చాకే కీలు మార్పిడి చికిత్స జరుగుతుంది. కాబట్టి మధుమేహం వల్ల కలిగే అదనపు సమస్య ఏమీ ఉండదు.

-: ooo :-

జీవితం విచిత్రమైనది. మనిషి కోరికలు తీరవు;
అతని లక్ష్యాలు నెరవేరవు. అంతా కామదేవుడి చేతుల్లో ఉండటం వల్ల,
తనకి దొరికిన దానితో తృప్తి చెందటం నేర్చుకోవాలి.
ఆనందం పొందటానికి అనువైన ఏకైక మార్గం యిదే.

నేను కాలాన్ని ఎలా వినియోగం చేస్తున్నాను? నా స్నేహితులెవరు?
శత్రువులెవరు? నేను ఏ దేశస్థుడిని? నేను ఏ జాతికి చెందిన వాడిని?
నా ప్రయత్నంలో కలిగిన లాభాలేమిటి, నష్టాలేమిటి?
ఒక వ్యక్తి ఎప్పుడూ తనను తాను ఈ ప్రశ్నలు వేసుకుంటూనే ఉండాలి.
ఎందుకంటే వాటికి దొరికే జవాబుల్లోనే అతని విధి, అతను ప్రాపంచిక
విజయం పొందటానికి మార్గం దాగి ఉన్నాయి.

మానవుడికి అందం ఒక అలంకారం. అందానికి సుగుణం అలంకారం.
సుగుణానికి జ్ఞానం అలంకారం. జ్ఞానానికి సహనం అలంకారం.

పురుషుల్లోనే అశ్రద్ధ

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో పురుషుల తీరుతెన్నులపై వివిధ విదేశీ విశ్వవిద్యాలయాలు అధ్యయనాలు చేసి కొన్ని ఆసక్తికర పరిష్కారాలు సూచించాయి.

పురుషులు తమ జీవిత కాలంలో తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాల్ని అంతర్జాతీయ స్థాయి డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్య సూత్రాలనేవి పురుషులకు ఒక రకంగానూ, మహిళలకు మరో రకంగానూ ఉండవనే మాట నిజమే కానీ, ఆరోగ్యానికి సంబంధించి ఈ ఇద్దరిలోనూ ఉండే ఆలోచనలు, ఆవేదనలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పురుషుల కోసం 'అమెరికన్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్'లో ఇటీవలి కాలంలో కొందరు డాక్టర్లు ప్రత్యేకంగా పరిశోధన వ్యాసాలు రాశారు. ఈ వ్యాసాల్లో కొన్ని ఆశ్చర్యకరమైన పరిష్కార మార్గాలు ఉన్నాయి.

చాలామంది పురుషులు శరీరం బరువును తగ్గించుకోవడం పట్ల తగినంత శ్రద్ధ చూపించడం లేదు. వాళ్లకు బరువు తగ్గించుకోవాలనే ఉంటుందట కానీ, బయటికి మాత్రం చెప్పుకోరు. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నాలు చేసినా వాటిని గోప్యంగానే ఉంచుతుంటారు. సన్నబడడానికి పథ్యం చేస్తున్నా, మరేవైనా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా ఆ విషయం కూడా బయటికి చెప్పరు. ఎవరి నుంచీ సలహాలు తీసుకోరు. వ్యాయామాలు చేస్తున్నామని గానీ తిండి తగ్గించామని గానీ చెప్పుకోవడం పురుషులు నామోషీగా భావిస్తుంటారు. అంతేకాదు, పెరుగుతున్న బరువును తగ్గించడానికి తిండి తగ్గించామని చెప్పడం మహిళలకైతే చెల్లుతుంది కానీ, తాము తిండి తగ్గిస్తున్నామని చెబితే స్నేహితులు ఆటపట్టిస్తారని కూడా పురుషులు అనుకుంటుంటారు.

కానీ, డాక్టర్లు మాత్రం ఈ విషయంలో సిగ్గుపడి ప్రయోజనం లేదని పురుషులకు సలహా ఇస్తున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యను రహస్యంగా ఉంచడం వల్ల ఆ సమస్య ప్రభావం పెరుగుతుందని, స్నేహితులతోనో, కుటుంబ సభ్యులతోనో ఈ సమస్యను పంచుకున్నందువల్లే సమస్య తీవ్రత తగ్గుతుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. బరువు పెరుగుతున్నప్పుడు దిగులు పడడం, సిగ్గుపడడం వంటివి చేసేకంటే, ఇతరులతో మనసు విప్పి చెప్పుకోవడం, కలుపుగోలుగా ఉండడం చాలా అవసరమని వారు చెప్పారు. దిగులు పడినా, దాచుకున్నా, వేగంగా బరువు పెరుగుతారని కూడా వారు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఎటువంటి శీతల పానీయమైనా అది ఆరోగ్యానికి తప్పనిసరిగా చెరుపు చేస్తుంది. పురుషులు తప్పనిసరిగా దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాల్సి ఉంది. శీతల పానీయాలు శరీరంలో ఉన్న అనారోగ్య సమస్యలను మరింత పెంచుతాయని డాక్టర్లు చెప్పారు. శరీరంలో కేన్సర్ లక్షణాలు తలెత్తి ఉంటే, కణితి పెరగడానికి చల్లటి పానీయాలు దోహదం చేస్తాయని వారు తెలిపారు. ఆఫీసుల్లో లేదా విధి నిర్వహణలో పెద్ద నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సినప్పుడు, మానసికంగా ఒత్తిడికి గురవుతున్నప్పుడు కాఫీకి దూరంగా ఉండాలని డాక్టర్లు సలహా ఇస్తున్నారు. మానసికంగా గానీ, భౌతికంగా గానీ ఒత్తిడికి గురవుతున్నప్పుడు మహిళలు కాఫీ తాగడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది కానీ, పురుషుల్లో మాత్రం ఇది ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని మరింతగా పెంచుతుందని బ్రిస్టల్ యూనివర్సిటీ డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. కాఫీ వల్ల వారిలోని జ్ఞాపకశక్తి, పజిల్స్‌ను విడదీసే శక్తి కూడా బాగా తగ్గిపోతుంది.

బాగా కాఫీ అలవాటున్న పురుషుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిలుతుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు కాఫీ తాగడం కంటే, బాగా గాలి పీల్చి వదలడం, నచ్చిన పాటలు వినడం, ఊహాలోకాల్లో విహరించడం వంటివాటిని ప్రయత్నించడం వల్ల ఉపయోగం ఉంటుంది. కాఫీ గత ప్రాణులు సాధారణంగా నీరసించి ఉంటారు. ఆకలి మందగిస్తుంది. త్వరగా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. కోపం, చీకాకులు ఎక్కువవుతాయి. ఇక పురుషుల్లో దంతాలు శుభ్రంగా

తోముకోవడం. దంతాలు చక్కగా, శుభ్రంగా ఉన్నవారికి, నోటి దుర్వాసన లేనివారికి లైంగిక జీవితం ఆనందదాయకంగా గడిచిపోతుందని టర్కీ యూనివర్సిటీ డాక్టర్ల పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. దంతాలు సరిగ్గా తోముకోకపోయినా, పళ్లు శుభ్రంగా లేకపోయినా, పంటి చిగుళ్లు దెబ్బతిన్నా, పళ్లలోంచి అడపాదడపా రక్తం కారుతున్నా, చిగుళ్లు తరచూ వాస్తున్నా వారిలో అంగస్తంభన సమస్యలు తలెత్తడం ఖాయమని చెబుతున్నారు.

అమెరికన్ డెంటల్ అసోసియేషన్ అధ్యయనం ప్రకారం, 86 శాతం మహిళలు రోజుకు రెండుసార్లు పళ్లు తోముకుంటుంటారు. దీనివల్ల వాళ్లకు వృద్ధాప్య లక్షణాలు ఆలస్యంగా వస్తాయి. 66 శాతం మంది పురుషులు మాత్రమే రోజుకు రెండుసార్లు పళ్లు తోముకుంటున్నారు. చర్మం ముడతలు పడడానికి, పురుషుల్లో త్వరగా లైంగిక పటుత్వం సన్నగిలడానికి, నడివయసు దాటగానే ఏదో ఒక అనారోగ్యం శరీరంలో ప్రారంభం కావడానికి చాలావరకూ దంతధావన సమస్యే కారణమని ఈ అసోసియేషన్ తెలిపింది.

ఇక పురుషులు శారీరకంగా, మానసికంగా ఆనందంగా ఉండే సమయం 35-40 ఏళ్ల మధ్యేనని జకామో అనే మెన్స్‌వేర్ సంస్థ ఓ అధ్యయనంలో కనుగొంది. అప్పటికి వారు జీవితంలో చాలావరకు స్థిరపడడం జరుగుతుంది. తన వ్యక్తిగత జీవితంలోనూ, తన వృత్తి జీవితంలోనూ సుఖ సంతోషాలతో ముందుకు సాగడం గురించి అప్పటికి వాళ్లలో ఓ స్థిరమైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఆ సమయంలోనే పురుషులు ఏం సాధించదలచు కున్నా సాధించగలుగుతారు. అందుకని ఆ వయసును సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ఇల్లు, వాహనం వంటి వాటి గురించి వ్యూహాలు సిద్ధం చేసుకోవడం మంచిదని కూడా ఈ సంస్థ అధ్యయనం సూచించింది.

-: ooo :-

బొజ్జ తగ్గేదెలా?

బొజ్జ పెరుగుతోందని చింతిస్తున్నారా? తగ్గించుకునేందుకు ఇప్పటికే రక రకాల ప్రయత్నాలూ మొదలెట్టి ఉంటారు కూడా. బొజ్జ రావటానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలీ దోహదం చేస్తుంది. బియ్యంలోని పిండి పదార్థాలు త్వరగా ఖర్చు కాకుండా కొవ్వు రూపంలో కడుపు వద్ద పేరుకుపోతుంటాయి. కాబట్టి అన్నం విషయంలో కాస్త జాగ్రత్త అవసరం. బొజ్జ తగ్గటానికి ఆహార నియమా లతో పాటు ఇతర మార్గాలపైనా దృష్టి పెట్టటం మేలు.

ఒత్తిడికి దూరం: బరువు ఎక్కువగా లేకపోయినా బొజ్జ ఉన్నట్టయితే ఇందుకు ఒత్తిడి మూలంగా పేరుకునే కొవ్వు కారణం కావొచ్చు. ఒత్తిడి పెరిగినపుడు ఆకలిని పుట్టించే కార్టిజోల్ హార్మోన్ విడుదలవుతుంది. దీంతో ఎక్కువ తింటారు. ఇది కడుపు వద్ద కొవ్వు పేరుకోవటానికి దారితీస్తుంది.

మద్యపానానికి దూరం: మద్యం ద్వారా కేలరీలు అందటమే కాదు. అది కొవ్వును శక్తిగా మార్చే శరీర సామర్థ్యాన్నీ తగ్గిస్తుంది. మద్యం శరీరంలో అసిటేట్‌గా మారుతుంది. అసిటేట్ మోతాదులు పెరిగితే కొవ్వు ఖర్చయ్యే ప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుంది.

ఎముకల దృఢత్వం: ఎముకలు గుల్లబారితే వెన్నెముకలోని పూసలు నొక్కుకుపోయినట్లై వెన్ను పొడువు తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా కడుపు భాగం ముందుకు తోసుకొచ్చి, కుచించుకుని బొజ్జలా రావొచ్చు కాబట్టి ఆహారం ద్వారా తగినంత క్యాల్షియం, విటమిన్-డి అందేలా చూసుకోవాలి.

మానెయ్యాల్సినవి: అతిగా శుద్ధిచేసిన పిండి పదార్థాలతో చేసిన బ్రెడ్డు, బిస్కట్లు, కేకులు వంటివి తగ్గించాలి. మేక, గొర్రె మాంసం, చిప్స్, బర్గర్లు,

పిజ్జాల వంటి జంక్ ఫుడ్‌లో సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపు వద్ద కొవ్వు పేరుకునేలా చేస్తుంది. కూల్‌డ్రింకులు, స్వీట్ల వంటివీ బొజ్జకు దారితీస్తాయి.

తినాల్సినవి: బాదం పప్పు, నువ్వులు, వేరుశనగలు, సోయా తినాలి. మోనో అసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు గల ఆవనూనె, తవుడు నూనె వంటివి వంటకు ఉపయోగించాలి. రోజుకి నాలుగైదు సార్లు కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోవాలి. వీటిల్లోని పీచు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు జీవక్రియను పెంచటానికి తోడ్పడతాయి. తేలికైన మాంసకృత్తులు గల గుడ్డులోని తెల్లసొన, చేపలు, కోడిమాంసం, చిక్కుళ్లు, పొట్టుతీయని ధాన్యాలు కూడా బొజ్జ రాకుండా చూస్తాయి.

ఇవీ పనిచేస్తాయి: నవ్వినప్పుడు కడుపులోని అన్ని కండరాలూ పనిచేస్తాయి. కాబట్టి హాయిగా నవ్వేందుకు ప్రయత్నించండి. వీలుంటే ఈతకూ వెళ్లొచ్చు. ఈత మూలంగా కడుపులోని కండరాలు బిగుతుగా తయారవుతాయి. స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు బొజ్జ తగ్గటానికి తోడ్పడతాయి. యోగాసనాలు కూడా కడుపు వద్ద కండరాలను దృఢంగా, బిగుతుగా చేస్తాయి.

ఊబకాయానికి మారేడు మందు!

మారేడు ఆకులకు ఊబకాయాన్ని తగ్గించే గుణముందని మీకు తెలుసా? మొహాలీలోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ రీసెర్చ్, (నైపర్) పరిశోధకుల అధ్యయనంలో ఈ విషయమే వెల్లడైంది. కమలేశ్ కె. భుటానీ నేతృత్వంలోని పరిశోధకులు మారేడు ఆకుల్లోని అంబెలీఫెరోన్, ఎస్క్యులెటిన్ అనే రసాయనాలు ఊబకాయాన్ని సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తున్నట్టు గుర్తించారు. అధిక కొవ్వుతో కూడిన ఆహారం తినిపించి పెంచిన ఎలుకలకు ఈ రసాయనాలను ఇవ్వగా... వాటిల్లో ట్రైగ్లిజరైడ్లు, కొలెస్ట్రాల్, గ్లూకోజు స్థాయిలతో పాటు బరువు కూడా గణనీయంగా తగ్గినట్టు తేలింది. కడుపు చుట్టూ పేరుకునే కొవ్వును తగ్గించటం ద్వారా ఈ రసాయనాలు పనిచేస్తున్నట్టు

వెల్లడైంది. మారేడు ఆకుల్లోనే కాదు మారేడు పండ్లలోనూ ఈ రసాయనాలు ఉండటం విశేషం.

తీగలా సన్నబడాలంటే...

బరువు తగ్గేందుకు ఎన్ని కొత్త మార్గాలనైనా అన్వేషించవచ్చు. వయసు పెరిగే కొద్దీ అధిక బరువు రకరకాల సమస్యలను తెచ్చి పెడుతుంది. బరువును తగ్గించుకోవడానికి ఇదివరకే బోలెడన్ని పరిశోధనలు వచ్చాయి. ఆ జాబితాలోనే మరొక కొత్త పరిశోధన చేరింది. బరువు తగ్గాలంటే మనం తినేతిండిలో కోడి గుడ్డు, బీన్స్, ఫ్రూట్‌సలాడ్, గ్రీన్ టీ ఉండేలా చూసుకోవాలంటున్నారు పరిశోధకులు. రోజు మార్చి రోజు ఎగ్‌వైట్ తీసుకుంటే అధిక ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి. అవి సాయంత్రం వరకు శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని సమకూరుస్తా యట. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలను పెరగకుండా నియంత్రించడం మరో ప్రయోజనం. ఉదయాన్నే అల్పాహార సమయంలో ఒక గుడ్డును తీసుకుంటే మరీ మంచిది.

అత్యధిక పీచుపదార్థం కలిగిన బీన్స్‌ను మెనూలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడికించిన బీన్స్‌ను తినడం వల్ల శరీరానికి తగినంత పీచుపదార్థం లభిస్తుంది. తద్వారా జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది అంటున్నారు పరిశోధకులు.

ఇక భోజనానికి ముందుకాని ఆ తర్వాత కాని ఫ్రూట్‌సలాడ్ తీసుకుంటే తక్కువ రైస్‌తోనే కడుపునిండా భోంచేశామన్న సంతృప్తి కలుగుతుంది. తిన్న ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణమవ్వడంతోపాటు విటమిన్ 'సి', 'ఇ', పోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తాయి.

సాధారణ కాఫీ, టీలు తాగేందుకు 'గ్రీన్ టీ' తాగడం ఉత్తమం. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరంలోని కొవ్వును త్వరగా కరిగిస్తాయి. బరువు పెరగకుండా చూస్తాయి.

గ్లూకోజు పెరిగితే అల్జీమర్స్ ముప్పు!

మతిమరుపు, తికమక పడటం, ఏం చేస్తున్నామో, ఎందుకు చేస్తున్నామో తెలుసుకోలేకపోవటం. ఇలాంటి లక్షణాలతోనే మొదలవుతుంది అల్జీమర్స్

వ్యాధి. ఇది వృద్ధాప్యంలో వచ్చేదే అయినా దీని బీజాలు మాత్రం చాలా ముందుగానే పడతాయి. అల్జీమర్స్‌కు వయసు, జన్యుపరమైన అంశాలు దోహదం చేస్తాయి. కానీ అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం కూడా దీని ముప్పును పెంచుతాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. మధుమేహం మూలంగా అల్జీమర్స్ రావొచ్చని గత అధ్యయనాల్లో తేలింది. అయితే మధుమేహం స్థాయిలో కాకపోయినా రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదు అధికంగా ఉండేవారికీ అల్జీమర్స్ ముప్పు పొంచి ఉంటున్నట్టు తాజాగా బయటపడింది. అరిజోనా విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు ఇటీవల ఒక అధ్యయనం చేశారు. మధుమేహం బారినపడని. గతంలో అల్జీమర్స్ బాధితుల కుటుంబాలకు చెందిన వారిని ఎంచుకొని పరీక్షించారు. వీరి మెదళ్లను స్కాన్ చేసి జీవక్రియ చర్య తీరుతెన్నులను పరిశీలించారు. సాధారణంగా అల్జీమర్స్ బాధితులు మెదళ్లలోని కొన్ని భాగాల్లో జీవక్రియ చర్య తగ్గిపోతుంటుంది. గ్లూకోజు మోతాదు ఎక్కువగా గలవారిలోనూ ఇలాంటి మార్పే కనబడినట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాబట్టి మధుమేహం బారినపడకుండా జీవనశైలి మార్పులు చేసుకుంటే అల్జీమర్స్‌నూ దూరంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

-: ooo :-

శ్రమపడితే బీదరికాన్ని జయించవచ్చు. ఉన్నతమైన వ్యక్తుల,
మహాత్ముల సావాసం మనని పాపానికి దూరంగా ఉంచుతుంది.
మనకి మిత భాషిత్వం ఉంటే అనవసరమైన శత్రుత్వం ఏర్పడకుండా
కాపాడుతుంది. నిరంతర జాగరూకత భయాన్ని
పారద్రోలటానికి తోడ్పడుతుంది.

మెడనొప్పికి ముగింపు పలుకుదాం!

ఆధునిక ప్రపంచంలో చాలామంది మెడ నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. దాదాపు 2/3 జనాభా ఈ బాధను అనుభవిస్తోంది. కొన్నిసార్లు వెన్ను పూసకు దెబ్బ తగిలినప్పుడు, సరైన వైద్యం అందనప్పుడు, చాలా రోజులుగా నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే నొప్పి తీవ్రత పెరుగుతుంది. మెడ నొప్పి మధ్యవయసు వారిలో చాలా ఎక్కువగా చూస్తున్నాం. పని ఒత్తిడివల్ల, ఒకే భంగిమలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల, ఫోన్లు ఎక్కువగా మాట్లాడటం వల్ల, ఎత్తయిన తలదిండు వాడటం వల్ల, ఎక్కువగా ప్రయాణాలు చేయడం వల్ల మెడ నొప్పి బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది.

కారణాలు:

* చాలాసేపు కూర్చొని కంప్యూటర్‌పై పనిచేయడం, ఎత్తయిన తలదిండు వాడటం, ఎక్కువగా ప్రయాణాలు చేయడం, కుర్చీలో కూర్చొని నిద్రపోవడం వంటి క్రియల వల్ల మెడలోని కండరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి మెడ నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా, మసాజ్ థెరపీ ద్వారా తగ్గిపోతుంది. అలా తగ్గకపోతే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.
* కొన్నిసార్లు మెడకు దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఆ ప్రాంతంలోని ఎముకలు బలహీనపడి, కొన్నాళ్ల తర్వాత నొప్పి ప్రారంభం అవుతుంది.
* వయసు పెరిగే కొద్దీ, అధిక శ్రమతో కూడిన పనులు చేసినప్పుడు, కాల్షియం లోపం వల్ల, విటమిన్-డి తగ్గిపోవడం వల్ల పూసలలో, డిస్క్‌ల అరుగుదల రావడం వల్ల మెడనొప్పి వస్తుంది.
* మెడపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఏర్పడినప్పుడు బరువులను ఎత్తినప్పుడు, డిస్క్‌లు పక్కకు జరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ కారణంతో కూడా మెడనొప్పి రావచ్చు.
* మెడలోని వెన్నుపూసలో కణుతులు ఏర్పడినప్పుడు, కొన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్స్ వలన కూడా మెడ నొప్పి వస్తుంది.
* సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల, వెన్నెముక కండరాలలో, ఎముకలలో పటుత్వం లోపించి తేలికపాటి పనులు చేసినప్పుడు మెడనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

లక్షణాలు

* మెడ పైభాగంలో నొప్పి రావడం, కొన్నిసార్లు ఈ నొప్పి తల వెనుక వరకూ ఉంటుంది.
* మెడ అటూ ఇటూ తిప్పలేకపోవడం, ముందుకు వంగినప్పుడు మెడలో నొప్పి ఎక్కువ కావడం.
* మెడ నుంచి భుజాల వరకు లాగినట్లు నొప్పి రావడం, క్రమంగా చేతులకు రావడం జరుగుతుంది.
* చేతులలో తిమ్మిర్లు రావటం.
* స్పైనల్ కెనాల్ మూసుకుపోయినప్పుడు నడవలేకపోవడం, కాళ్లలో వణుకు రావటం, మలమూత్రాల విసర్జనలో ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం.

నిర్ధారణ

మెడ నొప్పి సమస్యను గుర్తించడానికి మొదటగా ఎక్స్‌రే పరీక్ష చేయడం జరుగుతుంది. దీని వల్ల పూసలలో అరుగుదల గుర్తించవచ్చు. డిస్క్ గురించి తెలుసుకోవడానికి ఎంఆర్ఐ పరీక్ష చేయిస్తారు. దీని వల్ల కచ్చితమైన కారణాన్ని గుర్తించవచ్చు. వీటితోపాటు రక్తపరీక్షలు సీబీపీ, ఈఐఆర్, హెచ్ ల్యాబ్ 12, ఏఎన్ఎస్ వంటి పరీక్షలు చేయిస్తారు.

జాగ్రత్తలు:

* కంప్యూటర్ ముందు పనిచేసేవారు చాలాసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోకూడదు.
* పనిచేసేటప్పుడు మెడను నిటారుగా ఉంచడం మంచిది.
* కూర్చున్నప్పుడు సరైన ఆధారాన్ని ఎంచుకుని కూర్చోవాలి.
* ప్రయాణాలను తగ్గించుకోవాలి. ఎత్తుపల్లాలు ఉన్నదారిలో ఎక్కువగా ప్రయాణాలు చేయకూడదు.
* ప్రతి రోజూ మెడకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేయాలి.
* సరైన పౌష్టికాహారం, కాల్షియం, విటమిన్-డి అధికంగా ఉన్న పాలు, గుడ్లు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
* ఎత్తయిన దిండు వాడకూడదు. కుర్చీలో కూర్చొని నిద్రపోకూడదు.
* నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు విశ్రాంతి తప్పనిసరి.
* ఎముకలను బలహీనపరిచే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయాలి.

హెూమియో వైద్యం:

మెడ నొప్పిని శాశ్వతంగా నివారించడానికి హెూమియోలో చక్కని మందులున్నాయి. సిమిసిఫ్యూగ, జెల్సిమియం, హైపరికం, కాలికార్బ్, ఆర్నికం, రస్టాక్స్‌వంటి మందులు మెడ నొప్పిని నివారించటంలో ఎంతగానో ఉపయోగ పడతాయి. అంతేకాకుండా, హెూమియో మందుల వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉండవు. వ్యాధి పునరావృతం ఉండదు.

-: ००० :-

అత్యాశ ఉంటే చాలు, అసహ్యం పొందడానికి వేరే దుర్గుణం అక్కర్లేదు.

డిస్క్ సమస్యలకు పరిష్కారం

ముప్పయ్యేళ్లు దాటిన ఎంతోమంది నడుం నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. డిస్క్ సమస్యలే అందుకు ప్రధాన కారణం అయినా, ఆ డిస్క్‌ల్లో సమస్యలు రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. నేటి జీవన శైలి ప్రధానాంశం కాగా ఇతరత్రా ఉన్నాయి. చిన్న వయసులోనే నడుం నొప్పి బారిన పడటం, ఫలితంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవడం చాలా విచిత్రమైన పరిస్తితి. అయితే ఒక నిర్ధిష్టమైన జీవనశైలిని ఏర్పరుచుకోవడంతో పాటు హెూమియో వైద్యంతో నడుం నొప్పి నుంచి బయటపడవచ్చు అంటున్నారు ప్రముఖ వైద్యులు. నడుం నొప్పికి శాశ్వత పరిష్కారం దొరికేది ఒక్క హెూమియోపతిలోనే అని చెబుతున్నారు.

జీవన విధానంలో మార్పులు వల్ల నడుం నొప్పి సర్వసాధారణమై పోయింది. ఈ నడుం నొప్పికి ప్రధాన కారణం డిస్క్ సమస్యలు. ఈ డిస్క్‌లు మన శరీరంలో వెన్నెముకలోని వెన్నుపూసల మధ్య ఉంటుంది. ఈ డిస్క్ ఒక గట్టి రబ్బరు వంటి పదార్థం. ఇది వెన్నుపూసల మధ్య కుషన్ లాగా, వాటి మధ్య కదలికలకు, వెన్నుపూసల మధ్య దూరం సరైన క్రమంలో ఉంచి నరాలు బయటకు రావటానికి ఉపయోగపడుతాయి. ప్రతి ఒక్కరిలో డిస్క్‌లలో ఒక గట్టి ఫైబర్ వంటి కవచం, ఒక సాగే గుణం కలిగిన లోపలి పదార్థం ఉంటుంది.

ఈ డిస్క్‌లపైన ఎక్కువ ఒత్తిడి పడటం వలన డిస్క్ బల్జ్, డిస్క్ కంప్రెషన్,

డిస్క్ డీజనరేషన్ అవడం వలన వెన్నుపాము, వెన్నుపాము నుండి వచ్చే నరాల మీద ఒత్తిడి కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల మెడనొప్పి, నరాలనొప్పి, నరాలు ప్రయాణించే మార్గంలో నొప్పి, తిమ్మిర్లు రావడం, నొప్పి వెన్నుపూసల నుండి కాళ్లకు, చేతులకు వ్యాపించడం జరుగుతుంది.

వయసుతోపాటు మన శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు కలుగుతాయి. అలాగే వెన్నెముకలో కూడా కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ మార్పులు సాధారణంగా 30-50 ఏళ్ల మధ్య రావచ్చు. వయసు పైబడిన తరువాత డిస్కలలో మార్పులు రావడం సాధారణం. కాని కింది కారణాల వల్ల చిన్న వయసులో డిస్క్ సమస్యలు వస్తున్నాయి.

కారణాలు: ఈ వ్యాధికి ముఖ్య కారణాలు అధిక బరువు, సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం, అధిక బరువులు మోయడం, కండరాలు బలహీనంగా ఉండటం, సరైన భంగిమలో కూర్చోకపోవడం, ఎక్కువసేపు బండిపైన ప్రయాణించడం, మానసిక ఒత్తిడి, పోషకాహార లోపంతో జీవితం గడుపుతున్న వారిలో డిస్క్ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఈ మధ్య ఈ సమస్య ఎక్కువ సేపు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని పనిచేసే వాళ్లలో కూడా తరుచుగా కనిపిస్తోంది.

లక్షణాలు: మెడనొప్పి, మెడతిప్పలేకపోవడం, నొప్పి మెడనుంచి భుజాల వరకు, చేతి వేళ్లకు పాకడం, చేతివేళ్లు తిమ్మిరిగాఉండటం, డిస్కులు దెబ్బతినడం, మెడభాగంలో కంటే నడుం భాగంలో సాధారణంగా వస్తుంది. దానివల్ల నొప్పి ముందు నడుంలో ప్రారంభమై పిరుదలలోకి, అక్కడి నుంచి తొడల్లోకి, అక్కడినుంచి పిక్కల్లోకి ప్రసరించడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి సయాటికా నరంపై ఒత్తిడి పడి తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. నడుం కింది భాగంలో బలహీనత, స్పర్శ తగ్గడం, కాళ్లల్లో తిమ్మిర్లు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో మల, మూత్ర విసర్జన క్రియల మీద నియంత్రణ కోల్పోవడమూ జరుగుతుంది.

నిర్ధారణ: ఎక్స్రే, సర్వికల్ స్పైన్, ఎక్స్రే లంబార్ స్పైన్, యుఆర్ఐ, సిటిస్కాన్ స్పైన్.

జాగ్రత్తలు: అధిక బరువులు ఎత్తకూడదు. అధిక శరీర బరువు ఉంటే తగ్గించుకోవాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి. మద్యపానం, ధూమపానం వంటి అలవాట్లు మానెయ్యాలి. ఒకే భంగిమలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోకూడదు. గంటకి ఒకసారి లేచి అటూ ఇటూ నడవాలి. సరైన భంగిమలో కూర్చోవడం, నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి.

చికిత్స: డిస్క్ సమస్యలు ఉన్నవారు నొప్పి నివారణ మాత్రలు వేసుకున్నప్పుడు ఉపశమనం ఉంటుంది. మందులు మానేయగానే మళ్లీ నొప్పులు బాధిస్తాయి. ఒక్క హెూమియోపతిలో మాత్రమే దీనికి శాశ్వత చికిత్స, పరిష్కారం పొంద గలరు. అనుభవం ఉన్న డాక్టర్లు రోగి యొక్క శారీరక, మానసిక లోపాలను పరిగణనలోకి వారికి సరిపడే కాన్స్టిట్యూషనల్ మందులు ఇవ్వడం జరుగు తుంది. ఈ కాన్స్టిట్యూషనల్ మందుల ద్వారా రోగి యొక్క వెన్నుపాముకి, కండరాలకు బలం చేకూర్చి సమస్యను సంపూర్ణంగా పరిష్కరించగలరు.

-: ooo :-

జీవితం మనకి దేవుడు ప్రసాదించిన ఒక వెలకట్టలేని సదవకాశం.
చక్కని ఆరోగ్యం కలిగి ఉండటం, మనం ఆనందించి తీరాల్సిన
ఆశీర్వాదం. మనం చనిపోయేలోపు ఏదైనా మెచ్చుకోతగ్గ
పనిచేసి తీరాలి అటు మన మంచికోసం, ఇటు మానవాళి మంచికోసం,
మృత్యువు చల్లని స్పర్శ మనని చలనరహితంగా, నిరుపయోగంగా
చేస్తుంది. దైవ లిఖితాన్ని ఎవరూ మార్చలేరు.

సోరియాసిస్‌ను గుర్తించండి

సోరియాసిస్ అంటువ్యాధి అనే అపోహ చాలామందిలో ఉంది. నిజానికి అది ఒక చర్మరుగ్మతే తప్ప, ఎంతమాత్రమూ అంటువ్యాధి కాదు. అయితే చర్మరుగ్మతే అని తేలిగ్గా తీసుకుంటే మాత్రం ప్రమాదం తప్పదు. సోరియాసిస్ చర్మ సమస్యలతోనే ఆగిపోదు. శరీరంపై సోరియాసిస్ ప్రభావం ఎంత వరకు ఉంటుందంటే, కీళ్ల నొప్పుల నుంచి గుండె సంబంధిత వ్యాధుల వరకు ఎన్నో రోగాలకు అది పరోక్షంగా కారణమయ్యే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల సోరియాసిస్‌ను తేలిగ్గా తీసుకుంటే అనేక రోగాలను ఆహ్వానించినట్టే అవుతుంది.

'ఆటో ఇమ్యూన్ డిసార్డర్' సోరియాసిస్ వస్తుంది. అంటే మన శరీరంలోని 'రోగనిరోధక వ్యవస్థ' పొరపాటుగా తనను తానే నాశనం చేసుకోవడం వల్ల ఈ పరిస్తితి సంభవిస్తుంది. రక్షించాల్సిన కణాలే తమ మీద తాము దాడి చేసుకున్న సందర్భంలో సోరియాసిస్ మొదలవుతుంది. ఆ సమయంలో చర్మకణాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. అంతేకాదు. చర్మంలో పొరలు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా చర్మంలో అనేక మార్పులు సంభవిస్తాయి. దాని పరిణామాలు ఎలా ఉంటాయంటే, చర్మంపై రక్తంతో కూడిన చిన్న చిన్న దద్దుర్లు ఏర్పడి దురదలు మొదలవుతాయి. సోరియాసిస్ మొదలైందని చెప్పడానికి ఈ లక్షణాలను ప్రాతిపదికగా తీసుకోవచ్చని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

హృదయ సంబంధ వ్యాధులు: సాధారణంగా ఎక్కువమందిలో కనిపించేది ప్లేక్ సోరియాసిస్. చర్మంపై పెలుసులతో కూడిన ఎరుపు దద్దుర్లు ఏర్పడతాయి.

అవన్నీ మరణించిన తెల్లని చర్మకణాలతో కప్పి ఉంటాయి. ఈ రకం సోరియాసిస్ శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా కనిపించవచ్చు. అంతేకాదు దీనివల్ల డయాబెటిస్, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, మానసిక ఒత్తిడి వంటి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి.

శాశ్వతంగా జుట్టు రాలిపోవచ్చు: దాచడానికి వీలులేనిది జుట్టు సోరియాసిస్. మెడ, నుదురు, చెవులు వంటి ప్రదేశాల్లో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. జుట్టుతో కప్పి ఉండే చోట చర్మం త్వరగా ఎర్రబడి, గుర్తులు ఏర్పడతాయి. ఎప్పుడూ దురదగా ఉంటూ చిరాకు పెడుతుంది. ఈ పరిణామం పెరిగిపోతే జుట్టు రాలిపోవడం కూడా మొదలవుతుంది. ఈ సోరియాసిస్‌ను సరైన సమయంలో గుర్తించకపోతే శాశ్వతంగా జుట్టు రాలిపోయే ప్రమాదం ఎదుర్కోవల్సి రావచ్చు.

సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్

సోరియాసిస్‌లో సాధారణంగా ప్యాచెస్ ఏర్పడడం, ఎర్రబడటం, దురద, చికాకు వంటి లక్షణాలే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కానీ ఈ సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్‌లో భిన్నమైన లక్షణాలు ఉంటాయి. కీళ్ల నొప్పులు, శారీరక బాధ ఈ వ్యాధి లక్షణాల్లో ప్రధానమైనవి. కండరాలు, జాయింట్లు, ఎముకల్లో నొప్పి, మడమ నుంచి పాదం చివరి వరకు నొప్పి ఉంటుంది. బ్యాక్‌పెయిన్, గోళ్లలో మార్పులు కనిపిస్తాయి. పదేళ్ల తరువాత గానీ ఈ వ్యాధి అసలు లక్షణాలు బయట పడవు. ఇది ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు. అందుకే 15 నుంచి 35 ఏళ్ల లోపు వారు తొందరగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటే మంచిది.

జాగ్రత్తలు

సోరియాసిస్ అభివృద్ధి చెందడానికి దోహదం చేసే ఆహార పదార్థాలకు దూరం ఉండాలి.

జంక్‌ఫుడ్: జంక్‌ఫుడ్‌లో ఉండే పదార్థాలన్నీ వేడిని ప్రేరేపించేవి. కాబట్టి

సొరియాసిస్ లక్షణాలు మొదలైతే వాటికి ప్రోత్సాహకంగా పనిచేసి వేగంగా వ్యాప్తి చెందేందుకు దోహదపడతాయి.

మాంసం: రెడ్ మీట్‌లో ఉండే కొవ్వు వల్ల దద్దుర్లు, దురద ఎక్కువ అవుతాయి.

పాల పదార్థాలు: మాంసం, పాల పదార్థాల్లో 'నేచురల్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ అరికిడానిక్ యాసిడ్' అనే పదార్థం ఉంటుంది. అదెప్పుడూ సొరియాసిస్‌కు ఆజ్యం పోస్తుంది.

ఆల్కహాల్: ఆల్కహాల్ వల్ల శరీరంలోని రక్తనాళాలు తెరుచుకుంటాయి. ఆ సమయంలో తెల్ల రక్తకణాలు, టీ సెల్స్ కలిసి రక్తనాళాల్లో కలిసిపోతే సొరియాసిస్ సంక్రమించడానికి కారణం అవుతాయి.

నివారణ: సొరియాసిస్‌ను అదుపులో పెట్టేందుకు ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. ఎప్పుడూ 'యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డైట్'ను కొనసాగించాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ముఖ్యంగా మామిడి, కార్న్, చిలగడ దుంప, క్యారెట్స్, టొమాటో, ఆకుకూరలు వంటివి అధికంగా తీసుకోవాలి. అంతేకాదు శారీరక వ్యాయామం తప్పకుండా చేయాలి. అప్పుడే మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. సొరియాసిస్ నుంచి బయటపడటానికి శరీరంలోని 'రోగనిరోధక శక్తి వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడమొక్కటే శాశ్వత పరిష్కార మార్గం అంటున్నారు వైద్యులు.

-: ooo :-

జూదగాళ్ళతో, దొంగలతో, స్త్రీలతో పోచికోలు కబుర్లు చెప్పి మన సమయాన్ని వృధా చేయకూడదు. గాలిమటలు కట్టిపెట్టటం, విజయా నికి ఖచ్చితమైన సూత్రం.

టాన్ (నల్లమచ్చలు) తొలగించే ప్యాక్‌లివి

కాలేజీకి, ఆఫీస్‌కి తరచూ బయట తిరగాల్సి వస్తే ముఖంలో టాన్ అంటే నలుపు పేరుకు పోవడం సహజంగా జరుగుతుంది. దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఇంట్లోనే దొరికే వాటితో ఈ ప్యాక్‌లు ప్రయత్నించి చూడండి.

నిమ్మ రోజ్‌వాటర్‌తో: నిమ్మలో సహజంగానే నలుపుని తగ్గించే బ్లీచింగ్ గుణాలుంటాయి. రెండు చెంచాల నిమ్మరసానికి రెండు చెంచాల కీరదోస గుజ్జు, సరిపడేంత రోజ్‌వాటర్ వేసి కలిపి ఎక్కడెక్కడ టాన్ ప్రభావం ఉందో అక్కడ ఈ ప్యాక్ వేస్తే చర్మం నల్లగా మారకుండా ఉంటుంది.

బొప్పాయితో... బొప్పాయిలోని సుగుణాలు చర్మం తెల్లగా మారడానికీ, మృతకణాలు తొలగిపోవడానికీ ఉపయోగపడతాయి. అర కప్పు బొప్పాయి గుజ్జుకి పెద్ద చెంచా తేనె కలిపి ఆ ప్యాక్‌ని ముఖానికి పట్టించాలి. అరగంటపాటు ఆరనిచ్చి ఆ తర్వాత కడిగేయాలి. దీని వల్ల ముఖంలో టాన్ పోయి ముఖం మృదువుగా మారుతుంది.

ఓట్స్... మజ్జిగతో: మజ్జిగకి చర్మానికి నిగారింపునిచ్చే గుణం ఉంది. రెండు చెంచాల ఓట్స్‌లో తగినంత మజ్జిగ కలిపి మృదువుగా రుద్ది అలాగే ఇరవైనిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. టాన్‌తో పాటు మృత కణాలు కూడా తొలగిపోతాయి.

టొమాటో... పెరుగు: రెండు చెంచాల నిమ్మరసానికి చెంచా పెరుగూ, అరచెక్క టొమాటో గుజ్జుని కలిపి ముఖానికి ప్యాక్‌లా వేయాలి. ఇది చర్మరంధ్రాలని బిగుతుగా చేస్తుంది. తాజాదనాన్ని అందిస్తుంది.

పండులాంటి ఆరోగ్యానికి

పళ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మంచివి. వీటిల్లో విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి లతో పాటు ఎన్నో పోషక పదార్థాలు, ఖనిజాలు ఉంటాయి.

ద్రాక్ష పళ్లల్లో పోషక పదార్థాలు అంటే మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పైటోకెమికల్స్, ఫైబర్ వంటివెన్నో ఉన్నాయి. గుండెజబ్బులు, రక్తం గడ్డకట్టుకుపోవడం వంటి సమస్యలు రాకుండా ద్రాక్ష సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. యాపిల్‌పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. డయాబెటిస్‌ను పెరగకుండా ఇది నియంత్రిస్తుంది. ఆస్మాను సైతం దరిచేర నివ్వదు. నోటి దుర్వాసన రాకుండా మౌత్ ఫ్రెషనర్స్‌లా పనిచేస్తుంది. అవకడో పళ్లు శరీరంలో కొవ్వును తగ్గిస్తాయి. బ్లాక్‌బెర్రీ కేన్సర్ వంటి జబ్బులను తగ్గించడంలో ఎంతో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. వీటికి ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్‌ను అడ్డుకునే శక్తి ఉందట. గౌట్ లాంటి జబ్బులతో బాధపడేవారికి కూడా ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. అన్ని పళ్లల్లో కన్నా అరటిపళ్లతో ఎక్కువ పొటాషియం లభిస్తుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బ్లూ బెర్రీ పళ్లల్లో పీచు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల శాతం ఎక్కువ. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే పార్కిన్‌సన్, అల్జీమర్స్ వంటి జబ్బుల నివారణలో ఈ పళ్లు ఎంతో బాగా పనిచేస్తాయి. చెర్రీకి కూడా రోగాలను నియంత్రించే గుణం ఉంది. ఆర్థరైటిస్, గౌట్ వంటి నొప్పులను తగ్గించే గుణం వీటికి ఎక్కువ. ఫిగ్ పండులో పొటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్ పుష్కలం, గోజి బెర్రీని న్యూట్రియంట్ పవర్ హౌస్ అని పిలుస్తారు. ఇందులో ఆరు రకాల విటమిన్స్, 20కి పైగా ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

ఉన్నాయి. ఇవి డయాబెటిస్‌ను తగ్గిస్తాయి. కివి పళ్లు ఎముకలు బలంగా ఉండేట్టు చేస్తాయి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన దంతాలకు, చిగుళ్లకు కూడా ఇవి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. గుండెజబ్బులకు కారణమయ్యే ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను నియంత్రిస్తాయి. మామిడిపళ్లు తింటే దృష్టి సమస్యలు తలెత్తవు. అలాగే కండరాల క్షీణతను కూడా ఇవి తగ్గిస్తాయి. ఆరంజెస్‌లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. గర్భిణులకు ఇవి చాలా మంచివి. బొప్పాయి జీర్ణ వ్యవస్థకు ఎంతో మంచిది. అందులోని నల్లని గింజలను సలాడ్ డ్రెస్సింగ్‌లో మిరియాల పొడికి బదులుగా వాడితే చాలా బావుంటుంది. పైనాపిల్ కూడా జీర్ణశక్తిని బాగుపరుస్తుంది. పండులోని సహజసిద్ధమైన ఎంజైములు రక్తం గడ్డకట్టు కోకుండా ఆపడమే కాదు, శరీరానికి తగిన గాయాలను సైతం తొందరగా మానేట్టు చేస్తాయి. గుండెకి దానిమ్మ ఎంతో మంచిది. రోజూ దానిమ్మ గింజలతో జ్యూసు చేసుకుని తాగితే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు కూడా తక్కువ. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి ఇదెంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

-: ooo :-

ఎవరికైనా ముక్తి మరియు జ్ఞానం పొందాలన్న
కోరిక ఉంటే అతను శ్రవణ శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి.
కేవలం వినటం ద్వారానే అతను సత్యాన్ని, ఆత్మజ్ఞానాన్ని
పొందగలడు. శ్రవణం చేసే వ్యక్తి చెడునంతా పారద్రోలుతాడు.
వినటం ద్వారా అత్యధిక శక్తి పొందుతారు. అది మనిషి
మనస్థత్వం మీద సానుకూల ప్రభావం చూపిస్తుంది.

ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే...

ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే ప్రతి మనిషీ కొన్ని నియమ నిబంధనలను, కట్టుబాట్లను తమకు తాముగా ఏర్పరచుకోవాలి. ముందుగా ఏది ఆరోగ్య ప్రదం... ఏది అనారోగ్యకరం, అన్న విచక్షణ చేయాలి. అలాంటి కొన్ని సూచనలు, సలహాలు... ఇవన్నీ మీకు తెలిసినవే... అయినా మరోసారి మనసులో కెక్కించు కుని ఆచరించి చూడండి. ఫలితం... 'శతమానంభవతి... శతాయుష్షే'.

* హైబ్లడ్ ప్రెజర్ ఎంత ప్రమాదభరితమో లోబ్లడ్ ప్రెజర్ కూడా అంతే ప్రమాదభరితం. లోబ్లడ్ ప్రెజర్‌తో బాధపడుతుంటే... రోజూ ఉదయం ఒక కప్పు బీట్‌రూట్ జ్యూస్... 90 రోజులు త్రాగి ఆ పైన మరల మీ బ్లడ్‌ప్రెజర్ చెక్ చేసుకోండి. తేడారావడం తథ్యం.
* క్యాబేజీని సలాడ్ రూపంలో రోజూ తింటుంటే... క్రమంగా బరువు తగ్గుతారు.
* డిప్రెషన్ మిమ్మల్ని వేధిస్తుందా? రోజూ ఉదయం యాపిల్‌ను సన్నని ముక్కలుగా చేసి కాసిని పాలుపోసి... రెండు చెంచాల తేనె వేసుకు తినాలి. 60 రోజులు రోజూ ఒకటి, రెండు యాపిల్స్‌ను ఇలా ఉదయానే తిని చూడండి. డిప్రెషన్ మేగ్జిమం తగ్గిపోతుంది.
* స్ట్రెస్‌తో కూడిన లైఫ్‌స్టయిల్‌తో బాగా బాధపడుతున్నారా? ఉదయం, రాత్రి 10 తులసి ఆకులు నమిలి తిని మంచినీరు త్రాగండి. స్ట్రెస్ నుంచి మంచి రిలీఫ్ లభిస్తుంది.

* రక్తపోటు అధికంగా ఉందా? మందులు వాడినా సరైన రిజల్టు కన్పించుటలేదా? ప్రతిరోజూ ఉదయం... రెండు కమలాఫలాలు తినండి. లేదంటే రోజూ రెండు ఆరెంజెస్ జ్యూస్ త్రాగండి. రక్తపోటు అదుపులోకి వచ్చి తీరుతుంది. దీనికి జతగా రోజూ రాత్రి ఓ పండిన అరటిపండు కూడా తినగల్గితే... ఫలితం మరింత బాగుంటుంది.
* 35 వయసు దాటాక... స్వీట్స్‌మీద మక్కువ బాగా తగ్గించండి. ఈ చిన్న జాగ్రత్త మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.
* చిన్నదానికీ, పెద్దదానికీ వర్రీ అవకండి. కనీసం కొన్ని విషయాలలో అయినా భగవంతునిపై భారం వేయండి. ఆధ్యాత్మికతను పెంపొందించు కోండి.
* స్మోకింగ్ మానేయండి. అంతేకాదు స్మోకింగ్ చేసేవారికి దూరంగా ఉండండి. స్మోకింగ్ చేసేవారికి చేరువగా ఎక్కువ సమయం గడిపారంటే... వారు వదిలే పొగవలన మీ ఆరోగ్యానికీ చేటు వాటిల్లుతుంది.
* ముఖం మీద ముడతలు వస్తున్నాయా? రాత్రి నిద్రించే సమయంలో బోర్లా పడుకోవద్దు. వెల్లికిలా పడుకోండి.
* రోజూ ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కు బదులుగా... నాలుగు టమోటాల స్లయిసెస్ తినడంకానీ... జ్యూస్ త్రాగడం కానీ చేయండి. రెండు నెలల్లో కొంత బరువు తగ్గుతారు.
* జీర్ణపరంగా ఇబ్బందులు మీకుంటే... రోజూ రెండుసార్లు భోజనానం తరం ఒక గ్లాస్ వెచ్చని నీరు త్రాగండి.
* బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయగల్గితే... అది షుగర్ వ్యాధిలోనూ, హార్ట్ జబ్బుల లోనూ మీకెంతో మేలుచేస్తుంది.

* హార్ట్ పరంగా ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చాక... నూనెలో వేయించే కూరలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండండి. కూరగాయ ముక్కల్ని స్టీమ్‌పై ఉడికించి, అతి తక్కువ నూనెతో తాలింపు వేసుకుని తినడం అలవర్చుకోండి. మీ గుండెకు జరిగే హాని బాగా తగ్గుతుంది.

* విటమిన్-సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు నిత్యం మీరు తీసుకోగల్గితే... మీ ఆయుష్ ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

* మొలకెత్తిన విత్తనాలు... ఓ గుప్పెడు ప్రతినిత్యం ఉదయానే తినగల్గితే చాలా వ్యాధులు మీ దరిచేరవు.

* హోమియోలో "బయోకాంబినేషన్ - 28" రోజూ నాలుగు మాత్రలు చొప్పున జీవితాంతం వాడడం ఓ అలవాటుగా చేసుకోండి. ఎన్నో అనారోగ్యాలు మనకు దూరం అవుతాయి. ఆరోగ్యానికి శ్రీరామరక్షగా నిలుస్తుందీ చిన్న సలహా.

* రోజూ ఓ అరటిపండు రాత్రి పరుండే ముందుగానీ... పగలుకానీ తినండి. ఆరోగ్యాన్ని ఈ అలవాటు బాగా కాపాడుతుంది. రోజూ ఓ యాపిల్... రోజూ ఓ పెద్ద టమోటా... ఇవన్నీ అద్భుతమైన ఆరోగ్యపు అలవాట్లే...

* ఉదయానే బ్రష్ అవగానే కాఫీ, టీ త్రాగే అలవాటు ఉంటే... ఒక చిన్న మార్పు... కాఫీ, టీలకు బదులుగా... ఒక మగ్ గోరువెచ్చని నీరు త్రాగే అలవాటు చేసుకోండి. నిమ్మరసం, తేనె కల్పితే మరీ మంచిది.

* కేరట్, కీరా, ఉల్లిపాయ, టమోటా, క్యాబేజ్‌లతో కూడిన వెజ్ సలాడ్ నిత్యం తినడం ఓ అలవాటుగా చేసుకోండి.

* కొబ్బరిబోండా నీరు యొక్క సుగుణాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అందుబాటులో ఉంటే 365 రోజులూ త్రాగండి. మంచే తప్ప చెడు జరగదు.

* ధ్యానం చేయడం, మీకు సాధ్యం కాకపోతే 10 నిమిషాలు ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. వీలయితే ఆ పది నిమిషాలు బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్ చేయండి.

* రోజూ జిమ్‌కు వెళ్ళటం కుదరటల్లేదా? వారానికొకసారి వెళ్ళండి. రోజూ వాకింగ్ చేయలేకపోతున్నారా... వారానికి మూడు రోజులు చాలు.

* విటమిన్-డి డెఫీషియన్సీ పలు అనారోగ్యాలకు హేతువవుతుందని పరిశోధకులు తెలియజేస్తున్నారు. ఏమాత్రం వీలున్నా రోజూ ఓ పదినిమిషాలు... నీరెండ వంటిమీద పడేలా చూడండి. కనీసం రోజూ ఓ గ్లాస్ పాలయినా త్రాగాలి.

* వారానికొక్కసారయినా మీరు వాడే టూత్‌బ్రష్‌ను వేడినీటిలో ఉప్పువేసి దానిలో కొద్దిసేపు నాననీయండి.

* కడుపు ఉబ్బరం, ఆపానవాయువు ఇబ్బంది పెడుతుంటే.. ఆహారం తిన్నాక, కొంచెం సోంపు నోట్లో వేసుకోండి.

* గ్రీన్ టీని పాలతోకన్నా... నీటితో త్రాగితే మంచిది.

* ఆకలి తక్కువగా ఉందా? నిత్యం ఉదయానే పరగడపున చిన్న అల్లం ముక్క తోలు వలిచి... కొంచెం ఉప్పుపొడిలో అద్దుకుని తినండి.

-: ooo :-

ఒక మోసగాడిని కేవలం చెడుమార్గంలోనే లొంగదీయగలం.
వజ్రాన్ని వజ్రంతోనే కోయాలి. ముల్లును ముల్లుతోనే తీయాలి.
ఈ శాశ్వత సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోండి.

వృద్ధాప్యంలో ఆరోగ్యంగా...

వయస్సుతో పాటు కమ్ముకొచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు, వాటిని అధిగమించి, వృద్ధాప్యంలో శేష జీవితాన్ని హాయిగా గడిపేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుందాం.

వృద్ధాప్యం అంటే జీవితపు ఆఖరి మజిలి. జీవితకాలపు అనుభూతుల్ని, జ్ఞాపకాల్ని నెమరువేసుకుంటూ, మనవళ్ళు, మనుమరాళ్ళతో హాయిగా కాలక్షేపం చేయాల్సిన వయస్సు. అయితే ఎంతమంది పెద్దలకు నడివయస్సులో ఇలాంటి జీవితం దక్కుతుంది. చాలా తక్కుమందికి మాత్రమే వృద్ధాప్యం హాయిగా గడిచిపోతుంది. ఎక్కువమందికి వార్ధక్యంలో వయస్సుతోపాటు కమ్ముకొచ్చే సమస్యలతో పోరాటానికే శేష జీవితం సరిపోతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, అధిక రక్తపోటు, షుగర్, కిడ్నీ వ్యాధులు, గుండెజబ్బులు, కేన్సర్ల వంటి మొండి సమస్యలు. ఇవాళ పెద్దలకు పెను విపత్తులుగా మారాయి.

అయితే ఇవేమీ అధిగమించలేని సమస్యలేమీ కావు. వయస్సులో ఉన్నప్పటినుంచి చక్కటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకుంటే చాలు. మలి వయస్సులో ఆరోగ్య జీవనానికి జీవితభీమా చేసుకున్నట్లే. వయస్సుతో పాటు పలకరించే సమస్యలేమిటో, వాటిని అధిగమించేందుకు ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం.

వృద్ధాప్యం అంటే జీవితపు ఆఖరి మజిలి. ఆధ్యాత్మిక జీవితం, అనుభవాల అనుభూతిని ఖమ్మగా నెమరువేసుకుంటూ మనవళ్ళు, మనువరాళ్ళతో హాయిగా కాలక్షేపం చేయాల్సిన పండు వయస్సు. కానీ మలివయస్సులో అందరికీ ఇలాంటి జీవనం సాధ్యపడుతుందా అంటే కాదనేదే సమాధానం. ఒంట్లో

సన్నగిల్లిన జవసత్వాలకు తోడుగా రకరకాల వ్యాధుల ముట్టడిలో చిక్కి ఈసురో మంటూ ఈతి బాధలతో శేష జీవితాన్ని నెట్టుకొచ్చేవాళ్ళు మనకు ఎక్కుమంది కనిపిస్తారు. నిజానికి జీవితపు ఆఖరి మజిలీని దృష్టిలో ఉంచుకొని నడివయస్సు నుండైనా సరే కాస్తంత మేలుకొని ఆరోగ్యపరమైన జీవనశైలికి మరలితే వృద్ధాప్యంలో హాయిగా గడపవచ్చు అని చెప్తారు నిపుణులు.

ఇవాళ ఒక వయస్సుకు వచ్చేసరికి కీళ్ళ నొప్పులు అందులో మోకాళ్ళ నొప్పులు అనేవి ఒక పెద్ద బెడదగా మారాయి. ఇక స్త్రీలలో మోకాళ్ళ నొప్పులతకు తోడుగా ఎముకలు పెళుసుబారి పోతాయి. చిన్న కదుపులకే చిటుక్కున విరిగిపోవడం అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువును అదుపులో ఉంచు కోవడం, నిత్యం వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మలివయస్సులో ఈ సమస్యల్ని చాలావరకు నివారించుకోవచ్చు.

ఒకప్పుడు పాశ్చాత్య దేశాల్లోను, జపాన్ లాంటి బాగా డెవలప్ అయిన దేశాల్లో వృద్ధుల సంఖ్య చాలా ఎక్కువ ఉండేది. ఇప్పుడు మన దేశంలో కూడా నానాటికి వృద్ధుల సంఖ్య ఎక్కువవుతుంది. మన దేశంలో చాలామంది పురుషులు కావచ్చు, స్త్రీలు కావచ్చు వృద్ధాప్యంలో ఎముకల సమస్యతోను, అదేవిధంగా కీళ్ళ సమస్యలతో బాధపడతారు. 70 సంవత్సరాల వయస్సులో దాదాపు అందరు కూడా ఒంగి నడవడం, లేదా మోకాళ్ళ బాధలతో కుంటి నడవడం చూస్తున్నాం. ఇతర దేశాల్లో ఈ సమస్య అంతగా లేదు. ఎందుకంటే మనకి ఎముకలు, కీళ్ళ సమస్యల గురించి పెద్దగా అవగాహణ లేదు. వృద్ధుల్లో ముఖ్యంగా స్త్రీలల్లో ఆస్ట్యోపోలసిస్ అంటే ఎముకలు పెలుసుబారిపోవడం అనేది సర్వసాధారణం. ఒకసారి మెనోపాజ్ వచ్చిన తర్వాత ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ తగ్గడం వల్ల ఆస్ట్యోపోలసిస్ వస్తుంది. మగవాళ్ళలో కూడా ఇది టెస్టోషన్ హార్మోన్ తగ్గడంవల్ల, కొంతమంది మధ్యం ఎక్కువగా సేవించడం వల్ల, లేదా పోషక పదార్ధాలు లేకపోవడంవల్ల కూడా ఎముకుల వ్యాధి అంటే ఆస్ట్యోపోలసిస్ సర్వసాధారణం. ఇంతకుముందు కేవలం స్త్రీలల్లో ఉండేదనుకున్నాం. కాని

ఇప్పుడు చూస్తే పురుషుల్లో కూడా దాదాపు సమానంగా కనపడుతుంది. చిన్న దెబ్బ తగిలినా సరే, అంటే కాలు జారి పడ్డా సరే ఎముకలు విరిగే అవకాశం. ముఖ్యంగా తుంటిలో ఈ ఫ్రాక్చర్ చాలా కామన్. ఫ్రాక్చర్ కావడం, దానికి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోకపోవడం, మంచాన పడటం, తద్వారా పుండ్లు రావడం వంటి ఇతర సమస్యలతో వృద్ధులు చాలామంది చనిపోతుంటారు. ఈ ఆస్ట్యోపోలసిస్ వచ్చినప్పుడు ఇది రాకుండానే చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దీనికోసం మంచి మందులు ఉన్నాయి. క్యాల్షియం, విటమిన్ డి, బిస్‌ఫాస్ఫొనేట్స్, కొన్ని రకాల హార్మోన్స్ వాడటం వల్ల ఈ ఆస్ట్యోపోలసిస్‌ని పూర్తిగా నివారించ వచ్చు. ఎముకలు గట్టిగా ఉంటాయి. ఎముకలు ఫ్రాక్చర్ కావు. దీనివల్ల మీకు కలిగే ఈ ఇబ్బందిని చాలావరకు మీరు నివారించవచ్చు. ఆస్ట్యోపోలసిస్ అనేది సర్వసాధారణమైన కండిషన్. మీరు డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మీ ఆస్ట్యోపోలసిస్ ఎంత ఉంది అనేది సింపుల్ బోన్ డెన్సిట్రోమెట్రీ బిఎండి టెస్ట్ ద్వారా నిర్ధారించుకొని మందులు వాడటం వల్ల మీ ఎముకలు ఫ్రాక్చర్స్ నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. అదేవిధంగా చలామందికి కీళ్ళ నొప్పులుంటాయి. ముఖ్యంగా మోకాళ్ళ నొప్పులు. దీనికి చాలామంది ఆపరేషన్ చేయించుకుం టున్నారు. ఆ స్థితి రాకుండా ఉండాలంటే మీరు మంచి ఫిజియోథెరపి మీ మజిల్స్ అంటే మోకాళ్ళ చుట్టూ ఉండే మజిల్స్ ముందు భాగం క్వాటర్ సెప్స్, వెనుక హ్యాండ్ స్ట్రింగ్స్ ఉంటాయి. ఈ మజిల్స్ గట్టిబడటం కోసం కొన్ని ఫిజియోథెరపి చేయడం వల్ల మీ జాయింట్లను కాపాడుకోవచ్చు. అదికాకుండా సింపుల్ సూత్రాలు మెట్లు ఎక్కువ ఎక్కటం, దిగటం లేకుండా, కింద కూర్చోకుండా, కొన్ని చేస్తుంటే, మీ మోకాళ్ళు చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటాయి. మోకాళ్ళ నొప్పుల నుంచి, అదేవిధంగా ఆపరేషన్స్ నుంచి కూడా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవచ్చు. చాలామంది కూడా ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులు ఎక్కువైతే, అంటే నడిచే విధానం కూడా మారుతుంది. చాలామంది ప్రయాణాలు చేయలేరు. అదేవిధంగా రోజువారీ పనులు చేసుకోలేరు. ఇటువంటి వ్యక్తులు ఈ మోకాళ్ళ, కీళ్ళ మార్పిడి చికిత్స వల్ల వాళ్ళు తిరిగి యాక్టివ్ కావచ్చు.

చాలామంది రెండు మోకాళ్ళకు ఆపరేషన్ చేయించుకొని వారి జీవితాన్ని చాలా సంతోషంగా గడుపుతున్నారు. కాబట్టి ఒకవేళ మీకు అంతగా ఇబ్బందిగా ఉంటే, నడవలేని స్థితిలో ఉన్నా, నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నా, మీ దినచర్యలు మీరు చేసుకోలేని స్థితికి వచ్చినప్పుడు తప్పకుండా ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే మోడ్రన్ మెడిసిన్‌లో ఈ ఆపరేషన్ బాగా డెవలప్ అయింది. రకరకాల ప్రాసెస్‌లు చాలా ఉన్నాయి కాబట్టి దాదాపు మీరు ఇంతకు ముందు చిన్నప్పుడు ఎలా ఉన్నారో ఆ స్థితికి చేరుకుంటారు.

వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఒంట్లో జవసత్వాలు సన్నగిల్లునట్లే. అవయవాలు పనితీరు కూడా తగ్గుతూ వస్తుంది. దీని ఫలితంగా పెద్దవాళ్ళు సరిగా వినలేకపోతుంటారు. చూపు తక్కువ కావడంతో, మనుషులను సరిగా గుర్తుపట్టలేకపోతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లడంతో, చెప్పినవేవీ సరిగ్గా గుర్తుంచుకోలేకపోతుంటారు. దీంతో ఇంట్లోవాళ్ళు ఈ ముసలితనంలో ఇంతేలే అని ఛాదస్తం పెరిగింది, మతిమరుపు వచ్చేసింది అని సర్ది చెప్తుంటారు. ఇక జీవితపు భాగస్వామి లేకపోవడం, ఒంటరితనం, పిల్లలు దూరంగా ఉండడం, ఇవన్నీ పెద్దల్లో మానసికంగా తీవ్రమైన కలవరాన్ని తెచ్చిపెడుతుంటాయి. చాలామంది తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోతుంటారు. నిజానికి మలి వయస్సులో కమ్ముకొచ్చే ఈ మానసిక చిక్కులు అదిగమించలేనంత చిక్కుసమస్య లేమీ కావు. వయస్సుతోపాటు, మనస్సును, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచుకుంటే చాలు. వృద్ధాప్యంలో జ్ఞాపకశక్తిని చక్కగా ఉంచుకొవచ్చు. ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక చికాకులు దూరంగా ఉంచవచ్చు.

చాలామంది వృద్ధులో వయస్సుతో వచ్చే అంధత్వం గానీవండి, అదే విధంగా వినికిడి లోపం దాదాపు అందరికి వినికిడి లోపం వస్తుంది. సరిగ్గా చూపులేకపోవడంవల్ల, సరిగ్గా వినపడకపోవడం వల్ల, చాలామంది వృద్ధులు డిప్రెష్ అవుతుంటారు. అంతేకాకుండా కొన్ని ఆర్థిక సమస్యలు కావచ్చు, కుటుంబ సమస్యలు కావచ్చు, సాంఘిక సమస్యలు కావచ్చు ఇవన్నీ వచ్చినప్పుడు

కూడా వారి మానసిక పరిస్థితి బాగా ఉండదు. వినికిడిలోపం, దృష్టిలోపంతో పాటు మానసిక సమస్య వచ్చినప్పుడు వృద్ధులు చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇటువంటివారికి వెంటనే ముందుగా సంవత్సరానికి ఒకసారి వైద్య చికిత్స చేయించి వినికిడికి యంత్రాలు, కళ్ళకు కళ్ళజోళ్ళు లేదా ఆపరేషన్ చేయించి నప్పుడు వారు ఆ వినికిడి శక్తిని, అదేవిధంగా దృష్టి పూర్తిగా పొంది వారిలో సగం డిప్రెషన్ నయమవుతుంది. అదేవిధంగా కొంత కుటుంబ సభ్యులు కూడా వారికి కొంచెం ధైర్యం ఇచ్చి మేమున్నామనే ఒక భద్రతా భావం కల్పిస్తే ఆ ఇన్‌సెక్యూరిటీ అభద్రతా భావం పోయి వారికి డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. మరీ కొంతమంది డిప్రెషన్‌లో ఉన్నప్పుడు ముఖ్యంగా వారు భాగస్వామిని కోల్పోయినప్పుడు, లేదా ఇతర సమస్యలు, డిప్రెషన్ బాగా ఉంటే తప్పకుండా మానసిక వైద్యులను సంప్రదించి చిన్న డోస్‌లో యాంటిడిప్రెష్ వాడితే వారు డిప్రెషన్‌కు లోను కాకుండా ఉంటారు. అది కాకుండా చాలామంది వృద్ధుల్లో డిమెన్షియా అంటే మతిమరుపు వ్యాధి వస్తుంది. వారిని ముందే గుర్తుపట్టి కొన్ని మందులు ఇవ్వడం వల్ల కూడా వారిని కొంతమేరకు ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. మతిమరుపు వ్యాధికి పూర్తిగా చికిత్స లేదు. కాకపోతే వారికి తగ్గట్టుగా ఒక కేర్ టేకర్‌ని పెట్టి, వారికి కొంత సహాయం చేస్తూ ఉండాలి. ఇది కాకుండా వృద్ధులో ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చినప్పుడు పాకిల్స్ వ్యాధి కావచ్చు, ఇతర వ్యాధులు వస్తుంటాయి. అవి కాకుండా ఇంట్లో జారిపడి పడిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వారికి సరిపోను మనం పరికరాలు ఏర్పాటు చేయాలి. అంటే హ్యాండిల్స్ కానీవండి, బాత్రూమ్‌లో కూడా పట్టుకోవడానికి సరియైన హ్యాండిల్స్ పెడుతూ ఉండాలి. అదేవిధంగా ఇంట్లో కూడా పడిపోకుండా కార్పెట్ గానీవండి, లేదా మన నేల స్మూత్‌గా లేకుండా ఉండాలి. వృద్ధుల్లో డిప్రెషన్ కాకుండా ఉండే కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా వారి వయస్సువారితో ఫ్రెండ్షిప్ ఉండాలి. సాయంత్రం వెళ్ళి కలవటం, వారి వారి అనుభవాలు పంచుకోవడం వల్ల చాలా మందికి డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. అదేవిధంగా చాలామంది వృద్ధులకు హాబీస్ ఉంటాయి.

చిన్నప్పుడు వారు నేర్చుకున్న సంగీతం కావచ్చు. ఇంకేమైనా కావచ్చు. అవన్నీ కూడా వారు ప్రాక్టీస్ చేసుకోవడం, దానిగురించి మాట్లాడుకోవడం వల్ల, సంగీతం వినడం వల్ల కూడా వారు చాలావరకు డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది.

వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్ది చాలామందికి ఒకరకమైన నైరాశ్యం కమ్ముకుంటుంది. జీవితభాగస్వామిని కోల్పోవడం, పిల్లలు దూరంగా ఉండడటంతో మనస్సంతా ఒక రకమైన వ్యాకులతతో నిండిపోతూ ఉంటుంది. అయితే ఏదో ఒక వ్యాపకం కల్పించుకోవడం, మెదడుకు పని కల్పించుకోవడం ద్వారా మలి వయస్సులోనూ మనస్సును హుషారుగా ఉంచుకోవచ్చు. మలి వయస్సు జీవితాన్ని దుర్భరంగా మలిచేవాటిలో మొదటిది మలబద్ధకమే. అయితే రెండోది మూత్రం పై అదుపు లేకపోవడం, ఈ రెండు సమస్యలు వ్యక్తిగతంగా బాగా చికాకు పెట్టిస్తుంటాయి. అయితే ఆహారపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంతో పాటు, తగిన వైద్య సహాయం పొందటం ద్వారా మలమూత్ర సమస్యల్ని తేలికగానే అధిగమించవచ్చని చెప్తున్నారు నిపుణులు.

మలబద్ధకం, మూత్రపిండాలు మలి వయస్సు జీవితాన్ని దుర్భరంగా మార్చే సమస్యలివి. వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ, చాలామంది శారీరక శ్రమను బాగా తగ్గించేస్తుంటారు. దీనికి తోడు తిండిలోను చాలా మార్పులు వచేస్తుం టాయి. నోట్లో దంతాలు ఊడిపోవడంతో సరిగ్గా నమలలేక పోతుంటారు. దీంతో పీచు పదార్థాలు, కాయగూరలు బాగా తగ్గించేసి తేలిగ్గా అరిగే పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ తీసుకోవడం మొదలుపెడుతుంటారు. ఫలితంగా వృద్ధాప్యంలో చాలామందికి మలబద్దకం అనేది పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. ఇక మలి వయస్సులో మూత్రం ఆపుకోలేకపోవడం అనేది స్త్రీ, పురుషులిద్దరిని బాగా ఇబ్బంది పెట్టే సమస్య. స్త్రీలల్లో కాన్పులు, ఆపరేషన్లు, కటివలయ కండరాలు బలహీనపడడంవల్ల, పురుషుల్లో ప్రొస్టేట్ గ్రంథి పెరగడం వల్ల వృద్ధాప్యంలో మూత్రం ఆపుకోలేకపోవడం. మూత్రం లీక్ అవడం, తరచూ మూత్రానికి వెళ్ళాల్సిన సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఈ మూత్రపిండాలకు ఇవాళ

మనముందు చక్కని చికిత్సలు, పరిష్కార మార్గాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్తున్నారు డాక్టర్లు.

చాలామంది పెద్దవారిలో మూత్ర సమస్యలు, అదేవిధంగా మలవిసర్జన సమస్యలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి చాలామంది చెప్పుకోరు కూడా. ముఖ్యంగా స్త్రీలల్లో ఈ యూరిన్ ఇన్‌కాన్ఫిడెన్స్ చాలామంది చెప్పుకోలేరు. అంటే నవ్వినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు, ఒకసారి బట్టల్లోనే ఈ మూత్రం లీకవుతుంది. దానివల్ల వారు చాలామంది ప్రయాణాలు చేయలేరు. చెప్పుకోరు కూడా. దానికి మంచి వైద్యం ఉంది. చాలామంది స్త్రీలల్లో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ తగ్గడం వల్ల పెద్ద వయస్సులో యూత్రోసినసిస్ అంటే యూరిన్‌కి నాళానికి సంబంధించిన సమస్యలు వస్తుంటాయి. సింపుల్ డైలేషన్ చికిత్స చేసుకోవచ్చు. కొంతమంది ఎక్కువ యూరిన్ బ్యాగ్ ఓవర్ యాక్ట్ పని చేస్తుంది. దాన్ని ఓవర్ యాక్ట్ బ్లాడర్ అంటారు. కొన్ని మందులవల్ల కూడా తగ్గించవచ్చు.

అదేవిధంగా మగవాళ్ళలో ప్రొస్టేట్ సమస్య వల్ల ఎక్కువ యూరిన్ వస్తుంది. దీనికి కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. మరీ ఎక్కువగా ఉంటే దానికి చిన్న ఆపరేషన్ వల్ల కూడా ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవచ్చు.

పెద్దవాళ్ళకు ముఖ్యంగా కాన్‌స్టిపేషన్ ఎందుకంటే నరాలు బాగా బలహీనపడి చాలామందిలో కాన్‌స్టిపేషన్ అనేది చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనవాళ్ళు ముఖ్యంగా వన దేశంలోని వృద్ధులకు మోషన్ రాంది వాళ్ళు ఫ్రీగా ఫీల్ అవ్వరు, ఆరోగ్యంగా ఫీలవ్వరు. కాబట్టి వారికి టెస్ట్‌లు చేయించి చాలామందిలో, కొంతమందిలో కానిస్టిపేషన్ ఉందంటే కేన్సర్ ఉండే అవకాశం ఉంది కాబట్టి కొలనోస్కోప్ చేయించుకుంటే నార్మల్‌గాఉంటే మీ ఆరోగ్యం ప్రకారం మందులు వాడటం వల్ల రోజు కూడా మీరు అబిరేషన్ సాఫీగా వచ్చేటట్లు చూసుకోవడం వల్ల వారు ఆరోగ్యంగా ఫీలవుతుంటారు.

మలి వయస్సు వచ్చేసరికి మనలో చాలామందికి హైబీపీ, షుగర్ వంటి

సమస్యలు తోడవుతున్నాయి. యుక్త వయస్సునుండి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యల్ని సాధ్యమైనంతవరకు మన ధరికి చేరకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే అన్నిసార్లు హైబీపీ, షుగర్ సమస్యల్ని మనం తప్పించుకోలేక పోవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు మందులు, ఆహారం, వ్యాయామం సహాయంతో చక్కగా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వీటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం వంటి విపత్తులు ముంచుకొస్తాయి. కాబట్టి తరచూ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ, చికిత్సను కొనసాగించాలి. ఇక వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ, స్త్రీలల్లో రొమ్ము కేన్సర్, గర్భాశయ ముఖద్వార కేన్సర్‌లు, పురుషులకు ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రమాదకరమైన ఈ కేన్సర్లపైన ఒక కన్నేసి ఉంచాలి. బరువు తగ్గడం, తరచూ జ్వరం రావడం, మలమూత్ర విసర్జనలో తేడాలు కనిపించినప్పుడు ఆలస్యం చేయకుండా, వెంటనే కేన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

యువకులతో పోలిస్తే వృద్ధుల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు కొంచెం ఎక్కువ. చాలామందికి ఆరోగ్య సమస్యలపట్ల అవగాహణ ఉండదు. సింటమ్స్, రోగ లక్షణాలు ఉండవు కాబట్టి, ముఖ్యంగా వృద్ధులు సంవత్సరానికి ఒక్కసారైనా జనరల్ బాడీ చెకప్ చేయించుకోవాలి. ఇందులో అన్ని రకాల కేన్సర్‌లకు సంబంధించిన పరీక్షలు ఉంటాయి. అది ముందే గుర్తించి ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వడం ద్వారా కేన్సర్ ద్వారా వచ్చే పరిణామాలు కావచ్చు, మనాలు కావచ్చు మనం నివారించవచ్చు. అదేవిధంగా చాలామందిలో బీపి, మధుమేహం, గుండె సమస్యలు, లంగ్స్ సమస్యలు చాలా ఉంటాయి. వీటన్నిటికి కూడా వృద్ధులకు డోస్ వేరే ఉంటుంది. ప్రత్యేకంగా మందులుంటాయి, ఇంకా ప్రత్యేకంగా వైద్యం ఉంటుంది. జాగ్రత్తగా డాక్టర్‌ని కలిసి మందులను సరియైన డోస్‌లో వాడుతుండాలి. అది కాకుండా చాలామంది వృద్ధుల్లో కొన్ని జబ్బులు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా నిమోనియా కావచ్చు, అదేవిధంగా వారి ఇమ్యూనిటీ తక్కువగా ఉండటంవల్ల, ఫ్లూ కావచ్చు, రావచ్చు. ఇవి రాకుండా మనకు

మంచి వ్యాక్సిన్స్ ఉన్నాయి. నిమోనియాకు వ్యాక్సిన్, ఫ్లూకి వ్యాక్సిన్, అదేవిధంగా షింజెల్స్ అంటే మామూలుగా సర్కిల్ అంటాము. అది రాకుండా వ్యాక్సిన్ రకరకాల వ్యాక్సిన్స్ ఉంటాయి కాబట్టి డాక్టర్‌ను సంప్రదించి వారికి సరియైన వ్యాక్సిన్స్ వేయించడం వల్ల ఈ సీరియస్ జబ్బులనుండి కూడా వారిని కాపాడవచ్చు. స్వంత వైద్యం కానీవ్వండి, హోం రెమెడీసీ చేయడం ప్రమాదం.

హై బీపీ, షుగర్, గుండె జబ్బులు, కేన్సర్ మలి వయస్సులో మనలో చాలామందికి సహవాసం తప్పడం లేదు. మనవళ్ళు, మనువరాళ్ళతో హాయిగా కాలక్షేపం చేయాల్సిన వయస్సులో ఈ మొండి జబ్బులపై పోరాటాలతో చాలామంది అలసిపోతుంటారు. నిజానికి యుక్తవయస్సునుండే ఈ జబ్బులపై అవగాహణ పెంచుకొని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి మరలితే మలి వయస్సు జీవనంలో ఈ వ్యాధుల బాధలు చాలావరకు తప్పుతాయి అని అంటారు డాక్టర్లు.

వయస్సుతో పాటు దంతాలు ఊడిపోవడం, బోసినోరు రావడం సహజమే నని నమ్ముతారు మనలో చాలామంది. నిజానికి నోటి ఆరోగ్యం విషయంలో సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడంవల్లే చాలామందికి బోసి నోటి బాధలు ఎదురవుతుంటాయి. చిన్న వయస్సునుంచే దంత సంరక్షణ విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉంటే, మలి వయస్సులో చక్కని దంతసిరితో ఉండవచ్చు.

వయస్సుతో పాటు పళ్ళు ఊడిపోవడం, ఆపై బోసినోరు రావడం సహజమే అని అనుకుంటాం. నిజానికి ఈ నమ్మకం శుద్ధతప్పు. చిన్న వయస్సునుంచి నోటి ఆరోగ్యం విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఉంటే వృద్ధాప్యంలో దంతాలు ఊడిపోవడం అనేది ఉండదు. నోటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం, చక్కని ఆహారం తీసుకోవడం ఈ రెంటిని పాటిస్తే దంతాలను జీవితాంతం మనతోనే ఉంచుకోవచ్చు అని చెప్తారు డాక్టర్లు. నోట్లో దంతాలు ఊడిపోతే బోసినోటితో తినడం, నమలడం కష్టమవుతుంది. దీంతో శరీరానికి పోషణ

కరువై మొత్తంగా ఆరోగ్యమే దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి దంతాలకు సంబంధించి ఏ చిన్న సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. దంత సమస్యలకు మొదట్లోనే చికిత్స తీసుకుంటే మలి వయస్సులో బోసినోటి బాధను చాలావరకు తగ్గించుకోవచ్చు. ఇక వయస్సుతోపాటు, వినికిడి, చూపు కూడా తగ్గుతుంటాయి. కాబట్టి తరచూ వినికిడి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. అవసరమైతే వినికిడి యంత్రాల సాయం తీసుకోవాలి. మలి వయస్సులో శుక్లాలు, లకోమా వంటి కంటి జబ్బుల ముప్పు కూడా ఉంటుంది. తరచూ కంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఇలా ముందునుంచి జాగ్రత్త పడితే వృద్ధాప్యంలో కంటి చూపును భద్రంగా ఉంచుకోవచ్చు.

చాలామంది వృద్ధుల్లో మనం చూస్తుంటాం మనదేశంలో చాలామంది పళ్ళ సమస్యలు ఉంటాయి. 70 ఏళ్ళగే చాలామంది అన్ని పళ్ళు కోల్పోతుంటారు. దాన్ని ఎయిడింట్‌లెస్ అంటారు. అంటే పళ్ళేమి ఉండవు. కింద దవడలు మాత్రమే ఉంటాయి. వారిలో ఆహారం నమిలే శక్తి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల పోషక పదార్థాలు తగ్గిపోయి, వారికి అనేక సమస్యలు అంటే ఎనీమియా కావచ్చు, ప్రొటీన్స్ తక్కువ కావడం వల్ల ఇతర సమస్యలు కావచ్చు. కాబట్టి ఈ పేషెంట్స్‌కి, ఈ వృద్ధులకి వెంటనే కృత్రిమ దంతాలు ఏర్పరిస్తే వారు నమలగలుగుతారు. ఈ కాలంలో దంతవైద్యం బాగా అభివృద్ధి చెందింది. పళ్ళు ఆ దశకి రాకుండా, మీరు 50 సంవత్సరాల వయస్సునుంచే ఇంకా చిన్నప్పటినుంచే జాగ్రత్తగా ఉంటే పళ్ళు పూర్తికాలం మీతో ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం ఉంది కాబట్టి దంత సమస్యను చాలా సీరియస్‌గా తీసుకోవాలి. కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి దంతవైద్యుడ్ని కలుస్తూ ఉండాలి. అలాగే కన్ను కూడా దృష్టి చాలా ముఖ్యం వృద్ధుల్లో. దృష్టి లేకపోతే వారు కిందపడి ఎన్నో ప్రమాదాలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి కన్ను డాక్టర్‌కి సంవత్సరానికి ఒక్కసారైనా చూపిస్తూ ఉండాలి. ఒకవేళ మధుమేహం, ఇతర సమస్యలు ఉన్నప్పుడు ఇంకా కనీసం ఆరు నెలలకొకసారైనా కంటి వైద్యుడ్ని

సంప్రదించి ఆ కంటికి సరిపోను అద్దాలను కానీవ్వండి, ఇతర చికిత్సలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. చాలామంది వృద్ధుల్లో వినికిడి లోపం సర్వ సాధారణం. వారికి వెంటనే ఇఎన్‌టి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి సరిపోను వినికిడి యంత్రం అమర్చుకుంటే సమస్య చాలావరకు సులభమవుతుంది. అదృష్టం కొద్దీ మన దేశం వైద్యం డెవలప్ కావడంవల్ల కావచ్చు, జీవన ప్రమాణాలు ఆర్థికంగా మన ప్రమాణాలు పెరగడం కావచ్చు. చాలామంది కూడా ఆయుర్దాయం పెరిగిపోయింది. అంటే వృద్ధుల సంఖ్య ఎక్కువవుతుంది. దీంతో సమస్యలు వచ్చాయి. చాలామంది పెద్దవారు వాళ్ళు సంపాదించింది పిళ్ళలకు వెచ్చించి, చివరకు రిటైర్మెంట్‌లో వారికి ఆర్థికంగా డబ్బులు లేకుండా చేసుకుంటారు. అది మంచిది కాదు. ముందే మీ రిటైర్మెంట్ లైఫ్‌ని, మీరు ముసలివారు అయినతర్వాత ఆర్థిక నిపుణుడిని సంప్రదించి మీకు కావలసిన డబ్బుల్ని వెనకేసుకోండి. అది మంచి హెల్త్ పాలసీ తీసుకోండి. ఒకవేళ ఏదైనా జరగరానిది జరిగితే హాస్పిటల్‌లో చేర్పిస్తే క్యాష్‌లెస్‌గా ఉంటుంది. మీ డబ్బు ఖర్చు పెట్టకుండానే వైద్యం జరుగుతుంది కాబట్టి కొన్ని పాలసీని ముందే తీసుకోండి. ఎందుకంటే ఏజ్ పెరిగే కొద్ది కూడా పాలసీ ప్రీమియం ఎక్కువవుతుంది. కాబట్టి ముందే మీరు పాలసీ తీసుకుంటే ఈ బర్డెన్ మీమీద తగ్గుతుంది. మీరు మీ వయస్సువారితో స్నేహం చేయండి. మీ ఫ్రెండ్స్‌ని మీరు కాపాడుకోండి. వారితో సంబంధం ఎప్పుడు కూడా మెయిన్‌టేన్ చేయండి. అలా ఉండటం వల్ల వృద్ధాప్యంలో డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. మీకు యావిగేషన్ ఉంటుంది. అదేవిధంగా మంచి హాబీని డెవలప్ చేసుకోండి. అది ఏదైనా కావచ్చు. ఒకవేళ మీకు ఓపిక ఉంటే సంఘ సేవ చేయండి. మిమ్మల్ని మీరు బిజీగా ఉంచుకోండి. అలా ఉండటంవల్ల మీరు చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వృద్ధాప్యం అనేది శాపంగా భావించకండి. ఒక వరంలాగా తీసుకోండి.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జీవన ప్రమాణాలు పెరిగాయి. ఆధునిక వైద్య సదుపాయాలు అందుబాటులోకి రావడంతో ఇవాళ మన సగటు ఆయుర్దాయం

బాగా పెరిగింది. మన దేశంలో సగటు జీవిత కాలం 65 ఏళ్ళకు పైగానే ఉండవచ్చు. ఈ నేపథ్యంలో జీవితపు ఆఖరి మజిలీని ఆరోగ్యంగా గడిపేందుకు మనం ముందునుంచే సన్నద్ధమవ్వాలి. చిన్న వయస్సు నుండి కాకపోయినా, నడి వయస్సునుండైనా మేలుకోవాలి. ఆరోగ్య స్పృహ పెంచుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి మరళాలి. మంచి ఆహారం, నిత్యం వ్యాయామం, వీటికి తోడుగా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఇలా అన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంవల్ల మలి వయస్సులోని మన జీవితాన్ని చక్కటి ఆరోగ్యంతో ఉంచుకోవచ్చు. మనవళ్ళు, మనుమరాళ్ళతో హాయిగా కాలక్షేపం చేయవచ్చు.

నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు. అలాగే నేటి పౌరులే రేపటి పెద్దలు. విస్మరించలేని జీవిత సత్యం ఇది. వయస్సును ఆపలేకపోవచ్చు గానీ, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మనస్సా, వాచా పాటించటం, తరచూ ముందస్తు వివరణ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండటం ద్వారా వయస్సుతో పాటు మొదలయ్యే వ్యాధులు, బాధలను చాలావరకు మనం నివారించుకోవచ్చు.

-: ooo :-

సద్గుణాన్ని ప్రపంచమంతా కీర్తిస్తారు. ఒక సత్పురుషుడు పొందినంత గౌరవం ఒక ఐశ్వర్యవంతుడెన్నడూ పొందలేదు.

ఒక తివైన వ్యక్తికి సద్గుణం ఉంటే, అది స్వయం ప్రకాశం వెదజల్లు తుంది. దాన్ని గుర్తించకుండా ఉండటం అసాధ్యం.

అన్నిటికన్నా గౌరవనీయమైన చర్య ఆహారం దానం చేయటం.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి...

రోజూ మంచి ఆహారం తీసుకుంటున్నాను. అయినా నీరసంగా ఉంటోంది అని వాపోయే వారిని చూస్తుంటాం. ఏదో ఒకటి తినడం కన్నా ఎన్ని రకాల పదార్థాలు తింటున్నామన్న విషయం పైనే మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. పండ్లు, కూరగాయలతోపాటు వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను మనమెనూలో చేర్చినప్పుడే సంపూర్ణ ఆహారం, ఆరోగ్యం మన సొంతం అవుతుంది.

మన శరీరానికి తగినంత శక్తి కావాలంటే ప్రధానంగా పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు), ప్రొటీన్లు, కొవ్వులు తగిన మోతాదులో మనం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు సూక్ష్మ పోషకాలైన విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలను కూడా తగిన పాళ్లలో తీసుకుంటేనే మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉంటాం.

అధిక భాగం పిండిపదార్థాలే

వైట్‌రైస్ కన్నా గోధుమరొట్టె తినడం శ్రేయస్కరం. బియ్యంలో పోషకాలు చాలా చాలా తక్కువ. ఒకరకంగా ఏమీ ఉండవనే చెప్పాలి. అంతేగాకుండా అన్నం తిన్నప్పుడు దానిలోని చక్కెరలు రక్తంలోకి చాలా వేగంగా చేరుకుంటాయి. అన్నం ద్వారా వచ్చే కేలరీలు ఏమాత్రం ఎక్కువైనా సులభంగా కొవ్వులుగా మార్పు చెందుతాయి. శక్తి కోసం తప్పితే వీటివల్ల ఎటువంటి లాభమూ లేదు. మనం తీసుకునే బియ్యం పాలిష్ చేసినవి కావడంచేత బి – విటమిన్ కూడా నష్టపోతున్నాం. అందుకే సాధారణ తెల్ల బియ్యం కన్నా బ్రౌన్ రైస్ (గోధుమ అన్నం) తీసుకోవడం మంచిది.

ఇక గోధుమల్లో మాత్రం ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిలో ఉండే చక్కెరలు కూడా చాలా సంక్లిష్టమైనవి. కాబట్టి రక్తంలోకి చేరాలంటే ఎక్కువ

సమయం పడుతుంది. గోధుమల్లో ప్రొటీన్లు, ఇతర పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ రెండింటి కన్నా మేలైన కార్బోహైడ్రేట్లు ఓటు ధాన్యంలో ఉంటాయి. వీటిలోని కరిగే పీచు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, చక్కెరల మోతాదు పెరగకుండా అడ్డుకుంటుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది.

ప్రొటీన్లు

శరీరం దృఢమైన రూపు సంతరించుకోవడానికి మూలకారణం ప్రొటీన్లే ముఖ్యంగా పిల్లల్లో పెరుగుదల ప్రక్రియ సజావుగా సాగడానికి ప్రొటీన్ల అవసరం ఎతైనా ఉంది. అంతేగాక అనేక రకాలైన శరీర క్రియలను నిర్వర్తించే హార్మోన్లు రక్తంలోకి విడుదల కావాలన్నా, చురుగ్గా పనిచేయాలన్నా ప్రొటీన్లు అవసరం. అత్యవసర అమైనో ఆమ్లాల తయారీకి ప్రొటీన్లు ఉపయోగపడతాయి. ఈ అమైనో ఆమ్లాలు మెదడు పెరుగుదల, పనితీరుకు అవసరమవుతాయి. గాయం త్వరగా మానాలన్నా, శరీరంలో ఎటువంటి మరమ్మతులు జరగాలన్నా వాటిలో ప్రొటీన్ల పాత్ర ఉంటుంది. అందుకే ఆపరేషన్ అయిన తరువాత ఎక్కువగా ప్రొటీన్లు తీసుకోవాలంటారు. శరీరంలో జరిగే ప్రతి జీవరసాయనిక చర్యలోనూ ప్రొటీన్లు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ తయారు కావాలంటే ప్రొటీన్లు ఉండాల్సిందే అందుకే ప్రొటీన్లు తక్కువైతే రక్తహీనత వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. శరీర వ్యాధి నిరోధక శక్తి కూడా తగ్గుతుంది.

కొవ్వు పదార్థాలు

అమితమైన శక్తినిచ్చే పోషకాలు కొవ్వు పదార్థాలు. మేలుచేసే కొవ్వు పదార్థాలను తక్కువగా తీసుకుంటే ఎంత నష్టం ఉంటుందో హానికరమైన కొవ్వులను ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంతకు రెట్టింపు కీడు కలుగుతుంది. పత్తినూనె, పామాయిల్, నెయ్యి, వెన్న లాంటి వాటిలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో వీటి మోతాదు పది శాతం కన్నా తక్కువే ఉండాలి. అంతకన్నా ఎక్కువైతే చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండెజబ్బుల్లాంటి వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. చేపలు, అవిసె నూనెలో ఉండే ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండెజబ్బులకు మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను

నివారిస్తాయి. రక్తం నుంచి చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించి వెనక్కి కాలేయానికి పంపిస్తాయి. తద్వారా రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడకుండా కాపాడతాయి. మనం రోజుకి 300 మిల్లీ గ్రాముల కొలెస్ట్రాల్ కన్నా ఎక్కువ తీసుకోకూడదు. కోడిగుడ్డు పసుపు సొనలో సుమారు 250 మిల్లీ గ్రాముల దాకా కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది.

అసలైన ఆహారం... పండ్లు, కూరగాయలు

విటమిన్ ఎ: ఆకుపచ్చ పసుపు, ఎరుపు రంగుల్లో ఉండే కూరగాయలు, పండ్లలో ఏ విటమిన్ దొరుకుతుంది. కంటిచూపును మెరుగుపరచడమే కాకుండా ఇది మంచి యాంటి ఆక్సిడెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు శరీరం లోపలి పొరలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది.

విటమిన్ సి: నిమ్మ, నారింజ, ఉసిరి, బత్తాయి లాంటి సిట్రస్ ఫలాల్లో అధికంగా ఉంటుంది. ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికే కాదు. మన శరీరం ఎ విటమిన్‌ను సరిగ్గా తీసుకోవాలంటే తప్పనిసరిగా విటమిన్ సి ఉండాల్సిందే అయితే వేడిమితో విటమిన్ సి నశిస్తుంది. అందుకే మొలకెత్తిన గింజలను వేడి చేయకుండా పచ్చివిగానే తీసుకోవాలి.

విటమిన్ బి: పాలు, గోధుమ అన్నం, నారింజ, సోయా, మాంసాహారం, అలసందలు, బబ్బర్లు, గింజధాన్యాల్లో వివిధ రకాల బి విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మనం తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మారడంలో బి. విటమిన్‌ది కీలక పాత్ర.

విటమిన్ ఇ: ఇది శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఇ విటమిన్ వివిధ రకాల జీవప్రక్రియలకు కూడా తోడ్పడుతుంది. గింజధాన్యాలలో ఇది ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ డి: ఉదయం నీరెండలో కాసేపు నిల్చుంటే మనకు డి విటమిన్ వచ్చేసినట్టే. శరీరం కాల్షియంను గ్రహించి వినియోగించుకోవాలంటే డి విటమిన్ కావాల్సిందే.

విటమిన్ కె: రక్తం గడ్డ కట్టడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహించే కె విటమిన్ ఆకుకూరలు, చిక్కుళ్లలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

విటమిన్లతోపాటు ఖనిజలవణాల పాత్ర కూడా కీలకమైనదే. ఎముకలు, దంతాల పటిష్టతకు కాల్షియం, బిపి, గుండెజబ్బుల నివారణకు పొటాషియం, ఎంజైమ్‌ల చర్యల కోసం మాంగనీస్, శిరోజాల ఆరోగ్యానికి, గర్భస్థ శిశువు పెరుగుదలకు జింక్, రక్త వృద్ధికి ఇనుము, థైరాయిడ్ గ్రంథ పనితీరు బాగుండడానికి అయోడిన్. ఇలా ఖనిజలవణాలన్నీ కూడా మన ఆహారంలో సమపాళ్లలో ఉన్నప్పుడే అది పూర్తిస్థాయిలో సమతులాహారం అవుతుంది..

-: ००० :-

ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి ఆత్మజ్ఞానం పొందుతాడో, అప్పుడు అతని అహం కరిగిపోతుంది. అహం కరిగిన పర్యవసానంగా మనిషి ప్రాపంచిక జీవనాన్ని అధిగమించి, పరమాత్మతో ఐక్యభావన పొందుతాడు.

జ్ఞానాన్ని కష్టపడితేనూ, పట్టువదలకుండా ప్రయత్నం చేస్తేనే సాధించగలము.

తెలివైన వ్యక్తికి ఆహార వ్యామోహం లేదు. జీవనం కొనసాగించటానికి ఆహారం అవసరం అని ఒప్పుకుంటాడు కాని, ఆహారం కోసం జీవించడు. ఎందుకు మనుష్యులు ఆహారానికి ఇంత ప్రాముఖ్యత నిస్తారు? ఒక వీధి కుక్క కూడా, ఏదో దానితో తన కడుపు నింపుకునే మార్గం వెతుక్కోగలదు.

ఏ ఏ రోగాలకు ఏ ఏ జ్యూస్‌లు టానిక్‌లా పనిచేస్తాయో సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందాం...

ఎసిడిటీ:– బీట్‌రూట్, క్యారెట్, ద్రాక్ష, క్యాబేజీ, ఆరెంజ్, పాలకూర, టమోటా... వీటిలో ఏ రకం జ్యూస్ త్రాగినా మీకు సత్ఫలితం ఉంటుంది.

మొటిమలు:– క్యారెట్, ద్రాక్ష, మామిడి, పుచ్చకాయ, కమలా, గుమ్మడికాయ, పాలకూర.

నిత్యయవ్వనం:– యాపిల్, క్యాబేజీ, పాలకూర, టమోటా, అవకాడో, అప్రికాట్

అల్జీమర్స్:– క్యాబేజీ, క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, పాలకూర.

అనీమియా:– బీట్‌రూట్, క్యారెట్, టమోటా, చెర్రీ, ద్రాక్ష, నిమ్మ, క్యాబేజీ, ఆరెంజ్, పాలకూర, స్ట్రాబెర్రీ.

ఆందోళన:– నిమ్మ, క్యాబేజీ, ఆరెంజ్, పాలకూర, టమోటా.

ఆర్థ్రైటిస్:– యాపిల్, క్యారెట్, దోసకాయ, ద్రాక్ష, నిమ్మ, పైనాపిల్, టమోటా.

ఆస్థమా:– క్యారెట్, ఆరెంజ్, ఆప్రికాట్.

నోటి దుర్వాసన:– యాపిల్, క్యారెట్, పాలకూర, ఆరెంజ్, బత్తాయి, నిమ్మ, నారింజ.

హై బి.పి.:– దోసకాయ, సొరకాయ, పొట్లకాయ, ద్రాక్ష, నిమ్మ, కమలా

రక్తశుద్ధీకరణ:– బీట్‌రూట్, కమలా, కొత్తిమీర, పైనాపిల్

బ్రోంకైటీస్:– నిమ్మ, క్యారెట్, ద్రాక్ష, బత్తాయి, పాలకూర

క్యాన్సర్:– అవకాడొ, బ్లాక్ బెర్రీ, బ్లూ బెర్రీ, క్యాబేజీ, క్యారెట్, క్యాలీఫ్లవర్, ఎర్రద్రాక్ష, కమలా, నిమ్మ, బత్తాయి, బొప్పాయి, గుమ్మడికాయ, పాలకూర, స్ట్రాబెర్రీ, టమోటా.

జలుబు:– నిమ్మ, బత్తాయి, పైనాపిల్, స్ట్రాబెర్రీ, క్యాబేజీ, క్యారెట్.

కొలస్ట్రాల్:– యాపిల్, అవకాడొ, బీన్స్, బ్లూబెర్రీ, క్యారెట్, బత్తాయి.

మలబద్ధకం:– యాపిల్, బీట్‌రూట్, బ్లాక్ బెర్రీ, క్యారెట్, క్యాబేజీ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, బొప్పాయి, ముల్లంగి, గుమ్మడికాయ, స్వీట్‌కార్న్.

అజీర్తి:– యాపిల్, బ్లాక్ బెర్రీస్, క్యారెట్, ద్రాక్ష, కమలా, పుచ్చకాయ, బత్తాయి, కొత్తిమీర, గుమ్మడికాయ, పాలకూర, టమోటా

బలహీనత:– యాపిల్, ఆప్రికాట్, బ్లూబెర్రీ, క్యారెట్, ద్రాక్ష, నిమ్మ, మామిడి, కొత్తిమీర, ముల్లంగి, బత్తాయి, పాలకూర, స్ట్రాబెర్రీ

కీళ్లవాతము:– యాపిల్, చెర్రీ, నిమ్మ, పైనాపిల్ లేక టమోటా కలిపి మిక్స్‌డ్ జ్యూస్ గానీ... క్యారెట్, ముల్లంగి కలిపిన జ్యూస్ గానీ... దోసకాయ, టమోటా కలిపిన జ్యూస్ గానీ త్రాగాలి.

–: ౦౦౦ :–

కనబడే రూపం కేవలం ఒక బాహ్యమైన వివరణ మాత్రమే.
ముఖ్యమైనది జ్ఞానం, బలం, అంతర్గత అందం.

అందమైన ఆహారం

'తినడం' అనేది ఆరోగ్యాన్నే కాదు, అందాన్ని కూడా పెంచితే ఎంత బాగుంటుంది? ఆలోచన మంచిదే కానీ, అలా జరిగే అవకాశం ఉందా అనే సందేహం కలుగవచ్చు చాలామందికి. అయితే ఆ సందేహాన్ని తీరుస్తూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు విశ్వవిద్యాలయాలు, ఆరోగ్య సంస్థలు నిర్వహించిన సర్వేల్లో కొన్ని ఆహార పదార్థాల వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు, అందం కూడా పొందవచ్చని తెలిసింది. ఆ పదార్థాలేమిటో చూడండి.

ప్రస్తుత వ్యవస్థలో ప్రాసెసింగ్ ఫుడ్, రిఫైన్డ్ షుగర్, కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు తప్పితే ఏం తినగలుగుతున్నాం? నిజానికి సరైన పోషకాలున్న ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యమే కాదు, అందం కూడా వెల్లివిరుస్తుంది. అందానికైనా, ఆరోగ్యానికైనా మంచి ఆహారానిదే ప్రధాన పాత్ర. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో వయసును దాయాలంటే చాలా కష్టం. తొందరగా వయసు మీద పడినట్టు కనిపించడం సాధారణ విషయమై పోతోంది. అయితే, ఆహారంతోనే ఈ పరిస్థితిని నివారించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వయసు పైబడడాన్ని అరికట్టడంలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలే ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. వాటిలో మొదటగా చెప్పుకోవాల్సింది పెరుగు.

పెరుగు: నిజానికి పెరుగు అంటే కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుందనుకుంటాం కానీ, తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే అది అందాన్ని మెరుగుపరచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎందుకంటే పెరుగులో రోగ నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరం లోపల పెరిగే ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను హరించే శక్తి పెరుగులోని ప్రొబయోటిక్స్‌కు ఉంటుంది. అందువల్ల అది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచగలుగుతుంది. పైగా శరీరంలోని విష పదార్థాలను, నిల్వ పదార్థాలను అతి త్వరగా హరించివేసే శక్తి పెరుగుకే ఉంది. ప్రొటీన్, కాల్షియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్, రిబోఫ్లావిన్, అయోడిన్, జింక్, విటమిన్ బి-5, బి-12 వంటి పోషకాలకు పెరుగు మంచి సోర్స్, అందుకే పెరుగునుంచి లభించే పోషకాలవల్ల శరీరంలో నిరోధక శక్తి పెరగడమే కాక, నిగనిగలాడే చర్మమూ రూపుదిద్దు కుంటుంది.

బఠానీలు, చిక్కుళ్లు: వీటిని హై ప్రొటీన్ ఫుడ్స్ అంటారు. ఇవి శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్‌ను సంతులనం చేసి శరీరాన్ని ఉత్సాహంగా, అందంగా మారుస్తాయి. మీ అలసటను, వయసు పైబడటాన్ని చెప్పే కంటి కింది వృత్తాలను నియంత్రిస్తాయి. అంతేకాదు. సక్రమంగా లేని మూత్రపిండాల విధి నిర్వహణను, శరీర అసౌకర్యాలను బఠాణీలు, చిక్కుళ్లు, కాయధాన్యాలు సమం చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని అందాన్ని తెచ్చి పెడుతాయి.

క్యాబేజి: చర్మకణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శరీరానికి బి-విటమిన్ ఎంతో అవసరం. ఆ విటమిన్ ఎక్కువగా దొరికేది క్యాబేజీలో. అందులో విటమిన్-సి, ఈ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఎరుపు, ఊదారంగు క్యాబేజీలలో లభించే ప్రత్యేక పదార్థాలు చర్మాన్ని బిగుతుగా ఉంచేందుకు తోడ్పడతాయి. దాంతో వయసు తగ్గిన విషయం లేటుగా బయటపడుతుంటుంది.

సీఫుడ్స్: అరటిపండు, బ్రొకొలి లాగే సముద్ర ఆహారంలో కూడా పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని ప్రసరణ వ్యవస్థ విధి నిర్వహణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఈ విధానంలోనే మన శరీరంలోకి ఆమ్లాలు, న్యూట్రిషియన్స్ ప్రసరణ జరుగుతుంది. సీఫుడ్ అందుబాటులో లేకపోతే అరటిపండు గానీ, యాపిల్ లేదా ఆరెంజ్ జ్యూస్ గానీ తీసుకుంటే మంచిది. అరటిపండులో దాదాపు 45 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం ఉంటుంది. శరీరానికి కావలసిన పొటాషియంలో 15 శాతం అరటిపండు ద్వారానే పొందవచ్చు. ఈ ప్రక్రియ కూడా మనుషులు అందంగా కనిపించడానికి దోహదం చేస్తుందని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

వెల్లుల్లి, ఉల్లగడ్డ: శరీరంలో పొటాషియం స్థాయి తగ్గుతున్నప్పుడు కొవ్వు పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకు మెర్క్యురీ, అల్యూమినియం సహకరిస్తుంటాయి. ఈ ప్రభావం ప్రసరణ వ్యవస్థపై ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో బ్రొకోలి, కొలార్డ్స్, కాలే, డైకాన్, రాడిష్, గార్లిక్, ఆనియన్, ఒమేగా-3, గుడ్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని హెవీ మెటల్స్‌ను తీసివేయడానికి దోహదపడతాయి. తద్వారా ఆరోగ్యాన్నే అందాన్ని మిస్సవకుండా ఉండవచ్చు.

గుడ్లు: చర్మాన్ని, జుట్టును కాపాడుకోవటంలో సహాయపడే ఆహారంలో గుడ్లకూ స్థానం ఉంది. ఇవి ప్రొటీన్స్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు. జర్మనీలోని బయో కెమిస్ట్రీ యూనివర్శిటీ నుంచి వెల్లడైన విషయం ఏమిటంటే... శరీరం లోని కొవ్వు ఆమ్లాలను కరిగించడంలో గుడ్డుదే ప్రధాన పాత్ర అని. అందుకే గుడ్డు ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యమే కాదు, కొవ్వు నియంత్రణ కూడా జరిగి అందాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు.

వాల్‌నట్: మీ వెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయా లేదా పలుచబడి రాలిపోవ డానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయా? ఇలాంటి పరిస్థితిలో గనక మీరుంటే, మీ వెంట్రు కలకు చక్కని వైద్యం వాలనట్స్. ఇవి జుట్టు రాలటాన్ని ఆపడమే కాదు, జుట్టుకు పునరుజ్జీవం కూడా కలిగిస్తుంది. ఒమేగా-3 కూడా జుట్టు రాలే సమస్యకు ఉపశమనం కలిగిస్తుందని అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఒమేగా-3 విస్తృతంగా లభించేది వాల్‌నట్‌లోననే విషయాన్ని గుర్తించాలిక్కడ. అందుకే వాల్‌నట్ ఆరోగ్యానికి, అందానికి అవసరమొచ్చే ప్రధాన ఆహార పదార్థాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది.

-: ooo :-

రోగానుసారము పథ్యము - అపథ్యము

1. గుండెపోటు - అధికరక్తపోటు

పథ్యము: గోధుమ పిండి, కొద్దిగా జొన్న లేక బార్లి, సగ్గు బియ్యము, పెసరపప్పు, మొలకెత్తిన ధాన్యముల, నల్ల శెనగలు, తాజా కూరలు (పాలకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర) ఓమము, అల్లము, నిమ్మకాయ, సోయకాయ, తులసి ఆకులు, కందిపప్పు, పుదీనా, పరవల్, పహిజనా, కద్దు, టిన్‌డా, కాకరకాయ, మొదలగునవి. ద్రాక్ష, బత్తాయి, బొప్పాయి, జామపండు, కమలా, ఆపిల్, దానిమ్మ, అన్నాసి, బాదామ్, కొవ్వుతీసినపాలు, పెరుగు, ఆవాలనూనె, సూర్యకాంతి నూనె, సోయాబీన్స్ నూనె, ఆవునెయ్యి, తేనె, అల్లం ఫర్‌పీ మొదలగునవి.

అపథ్యము: కేకు, పాస్ట్రా, నాన్, రుమాలిరోటి, నూడిల్స్, పిజ్జ్, పరగర్, ఉప్పు, వేయించిన పదార్థములు, పక్వము చేసి పదిలము నేసిన పదార్థములు, వెన్న నెయ్యి, కోవాచ పాలమీగడ, మాంసము, చేపలు, వనస్పతితో చేసిన వంటలు, మైదా, శెనగపిండితో వేయించినవి ఎక్కువ శక్తిగల ఆహారము జీడిపప్పు, అక్రుట్, ఫిస్తా, మొదలగు ఎండినవి, తేనె, ఊరగాయలు, పచ్చడిచాస్, వేయించిన అప్పడం, బిస్కెట్, చిప్స్, పొగత్రాగుటవిడువలెను.

విశేష గమనిక: సగ్గు బియ్యం, పప్పులను తినకూడదు. రోజు వ్యాయామము చేయవలెను. భోజనము చేసిన తర్వాత వ్యాయామము చేయరాదు. ఒకేమారు ఎక్కువ తినక కొంచెము కొంచెము తినవలెను.

- దగ్గు వున్నప్పుడు పచ్చ అరటి పండు, టమోటాలు మొదలగునవి వాడకూడదు.

- పాలలో దివ్యానీయము కలిపి తాగవలెను.

2. మధుమేహము

పథ్యము: గోధుమ, ముడిశెనగలు, సోయాబీన్స్ పొడి, వేరుశెనగ గింజలు, శెనగపప్పు, పర్వల్, ఎల్లిగడ్డలు, సొరకాయ, టమోటాలు, తియ్యదోసకాయ, పచ్చిమిరపకాయలు, తెల్లగడ్డలు, నిమ్మపండ్లు, మెంతాకు మొదలగు కూరగాయలను, ఉసిరికాయ, నేరేడుపండ్లు, నేరేడిపండ్లు విత్తనము ఇవన్నీ కలసిన చూర్ణమును మెంతులు నీళ్లను రోజు 5-7 వేపచిగుర్లు తినుట, పప్పొలి పండు మొదలగు పండ్లను తక్కువ తినటం మంచిది క్రొవ్వులేని పాలు త్రాగుట, మజ్జిగ, కషాయ రసములున్న (చిరు చేదు వున్న) పండ్లు తినుట భోజనముకు తరువాత 10-15 నిమిషాలు నడక లేక రోజు 3-4 కిలోమీటర్లు నడవడం మంచిది.

అపథ్యము: ఎక్కువ కాలం కూర్చొని ఉండుట, ఎక్కువ సమయం రెస్ట్ తీసుకొనుట భోజనముకు తరువాత నిద్రపోవుట, తాజా ధాన్యములు, కొత్త ధాన్యములు బియ్యం, పెరుగు, చెరుకు రసం, బత్తాయి పండు, అరటిపండు, దానిమ్మ, అత్తిపండు, సపోటా, ఏపిల్, బెల్లం, కలకండ, ఉర్లగడ్డ మరియు పొగ తాగడం, మధు తీసుకొనుట వ్యాధిని పెంచును.

మధుమేహమునకు ఇంటి వైద్యము

1. కీర, కాకరకాయ, ఒక టొమాటో మూడింటి నుండి రసం తీసి పొద్దున పరగడుపున త్రాగవలెను.
2. నేరేడి పండు విత్తనములను పొడిచేసి పెట్టుకొని ఒక్కొక్క చెమ్చా పొద్దున, సాయం కాలం పరగడుపుతో నీళ్లతో తీసుకొనవలెను.
3. 7 వేపాకులను పరగడుపులో నమిలి తినినా, రసం తీసి తాగినా మధుమేహం తగ్గును.
4. సదాబహారా పూవును పరకడుపుతో నీల్లతో తీసుకొనిన మంచిది.
5. నేరేడు, వేపాకు, ఎండు కాకరకాయ, నల్లజీలకఱ్ఱ, మెంతులు మొదలగు వాటిని సమముగా తీసుకొని పొడి చేయవలెను. ఈ చూర్ణమును 1-1 చెమ్చా పొద్దున, సాయంకాలం పరకడుపులో నీల్లతో తీసుకొనిన మధుమేహమున లాభప్రదము.

3. అస్తమా, ఊపిరితిత్తుల రోగము, ఎలర్జీ వలన ఏర్పడు శ్వాస రోగములు

పథ్యము: బార్లి, గోధుమ, శెనగలు, వంకాయ, ఆకుకూరలు, మేకపాలు, లవంగము, ఏలక్కాయ, త్రికటు, నాటుచక్కెర, జాపత్రి, వేడినీళ్లతో స్నానం చేయడం, వెచ్చదనం పెట్టుకొనటం, పాలలో పసుపు వేసి తాగడం, ఖర్జూరము మొదలగునవి మంచిది.

అపథ్యము: పాయసం, పెరుగు, నువ్వులు, ఐస్‌క్రీం, చల్లని పానీయం, ఊరగాయలు, చల్లని గాలి, అశుభ్ర వాతావరణంలో నివసించడం మంచిది కాదు.

4. బరువు - లావు

పథ్యము: సులభంగా జీర్ణమగు ఆహారము, ఆవుపాలు, పెరుగు, తేనె, వేడినీళ్లతో నిమ్మరసం త్రాగడం, వ్యాయామం, పొద్దునపూట నడవడం, శారీరక, మానసిక బాధలు లేకుండా చూచుకొనుట మంచిది.

అపథ్యము: తీపి తిని నిద్రపోవటం, మధ్యాహ్నం నిద్ర, అతి భోజనం, సోమరితనం మంచిది కాదు.

5. మూత్ర పిండ రోగములు

పథ్యము: ఆవుపాలతో చేసిన మజ్జిగ, కొద్దిగా కమ్మని పెరుగు, ఆవుపాలు, ఆకుకూరలు, తెల్ల గుమ్మడికాయ, దొండకాయ పర్వాల్, బొప్పాయి పండు, ఏపిల్, జామకాయ, తీయమామిడి పండు., సొరకాయ, అరటికాయ, మునక్కాయ, కేరట్, కొబ్బరినీళ్లు, బార్లి నీళ్లు, పైనాపిల్ రసం, పాషాణభేదము ఆకు, మరగపెట్టిన నీళ్లు తాగడం మంచిది.

అపథ్యము: బటానీలు, పెరుగు, శెనగలు, రాజ్మా, ఉద్దులు, ఉర్లగడ్డ, కోసు, పాలకూర, టమాటో, వంకాయ, పుట్టగొడుగు, సపోటా, ముంత మామిడి పప్పు, మాంసము, సారాయి, అల్లం ఎండు మిరపకాయలు, పచ్చి మిరపకాయలు, పులుపు వస్తువులు, ఉప్పు, వేపుడు వస్తువులు, ఎక్కువ వ్యాయామము పనికిరాదు.

6. మూత్ర పిండములో రాళ్ళు

పథ్యము: మిస్సా ఆటాతో చేయబడిన చపాతి, పెసరపప్పు, ఉలవలు, నిమ్మకాయ, కేరట్, కీర, కాకరకాయ, సొరకాయ, తౌర, ఉండా, బత్తాయి, ఆరంజి, కొబ్బరినీళ్లు, పాషాణభేదము యొక్క ఆకు, అరటిపండు, పైనాపిల్ రసం లేక ఇతర పండ్ల రసములు, సొంఠి, కొత్తిమీర, పుదీనా మరియు నీళ్లు ఎక్కువ త్రాగుట మంచిది.

అపథ్యము: కాలీఫ్లవర్, దొండకాయ, పుట్టగొడుగు, మాంసము, పులుపు, ఉప్పు పదార్థములు, పాలక్, పనీరు, టమోటో, ఉసిరికాయ, నల్లని విత్తనములు గల పండ్లు, కాయలు, సపోటా, ముంతమామిడిపప్పు, కాకరకాయ, కీర, ఉల్లిపాయ, నల్లద్రాక్ష, పాస్ఫరస్ మరియు క్యాల్షియం ఉన్న పదార్థములు, బటానీలు, పప్పులు, ధాన్యములు పనికిరావు.

-: ooo :-

కాలం ఒక ఆపలేని శక్తి. అది నిరంతరం సాగుతూనే ఉంటుంది.
కాలం విలువని గ్రహించిన వ్యక్తి జీవితంలో విజయం
కలిగి తీరుతుంది. సోమరితనాన్ని ఎప్పుడూ పారద్రోలండి!
జాగ్రత్తగా ఉండి, కాలాన్ని గౌరవించండి.

నిత్య ఆరోగ్యాన్నిచ్చే నిమ్మ

పచ్చగా నిగనిగలాడే నిమ్మకాయకు ఆయుర్వేదంలో ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. సాధారణ గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి చాలా రకాల బాక్టీరియా నివారణ వరకు నిమ్మ అందించని ఆరోగ్యం లేదు. పుల్లగా, గోరువెచ్చగా ఉండే నిమ్మరసం కడుపులో మంట, అసిడిటీలను తగ్గిస్తుంది. కంటి చూపుకి, పిత్తాశయం పనితీరుకి కూడా నిమ్మ ఉపయోగపడుతుంది. ఇదొక మౌత్ వాష్‌నర్ కూడా. దగ్గు, జలుబు, జీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు, మలబద్ధకం, గొంతునొప్పి, ర్యుమాటిజమ్, వాంతుల నివారణ... ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే నిమ్మలో ఉన్న సుగుణాలెన్నో...

కాబట్టి అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు ఉన్నవాళ్లకు నిమ్మ చాలా మంచిది. యాపిల్, ద్రాక్షల్లో కన్నా ఎక్కువ పొటాషియం నిమ్మలో ఉంది. కాబట్టి ఇది గుండె ఆరోగ్యంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. గుండెదడ, నరాల చురుకుదనానికి కూడా నిమ్మకాయ రసం చాలా మంచిది. దీనిలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి బీపీని అదుపులో ఉంచుతుంది.

జ్వరం నుంచి ఉపశమనం

రోజూ గోరువెచ్చని నీటిలో స్పూన్ తేనెకు నిమ్మరసం కలిగి తీసుకుంటే బరువు కూడా తగ్గుతారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. నిమ్మరసం గొంతుమంట, ఇన్‌ఫెక్షన్లు, టాన్సిలైటిస్‌ల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జలుబు కూడా తగ్గుతుంది. జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు నిమ్మకాయ షర్బత్ చేసుకుని తాగితే చాలా ఉపశమనం కలుగుతుంది. జ్వరం ఉన్నప్పుడు విపరీతంగా దాహం అవుతుంటుంది. కానీ మంచినీళ్లు తాగబుద్ధి కాదు. ఇలాంటప్పుడు

దాహాన్ని హరించి జ్వరం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది నిమ్మరసం.

నిమ్మ, నారింజ లాంటి సిట్రస్ ఫలాలను చల్లగా ఉండే వాతావరణంలో తీసుకోకూడదనీ, లేకుంటే జలుబు పట్టుకుంటుందనీ అంటుంటారు. కానీ ఇందులో ఎంత మాత్రం నిజం లేదు. నిజానికి ఇన్‌ఫెక్షన్లను నివారించే సామర్థ్యం ఉన్న ఫలాలివి. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో నిమ్మకాయ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. అందుకే రోజూ నిమ్మరసం తీసుకుంటే వివిధ రకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లకు దూరంగా ఉండొచ్చంటున్నారు నిపుణులు. దీనిలో ఉండే విటమిన్లు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అందించే ఆరోగ్యం అంతా ఇంతా కాదు.

యాంటిబయాటిక్‌ల గని...

నిమ్మరసం శక్తివంతమైన యాంటిబాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగివుంది. దీనిలోని సహజసిద్ధమైన విటమిన్-సి మంచి యాంటి ఆక్సిడెంట్. విటమిన్ సితో పాటుగా విటమిన్-ఎ, బయోఫ్లేవినాయిడ్లు, నియాసిన్, థైమిన్‌లు కూడా ఉంటాయి. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండడం వల్ల దంతాలు, ఎముకల ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. స్కర్వీ అనే దంత సంబంధమైన వ్యాధి ఇప్పుడు పూర్తిగా కనిపించకపోవడానికి కారణం నిమ్మకాయలను విరివిగా ఉపయోగించడమే. వాస్కోడిగామ కాలంలో చాలామంది విటమిన్ సి లోపంతో చనిపోయినవాళ్లు కూడా ఉన్నారు. నిమ్మకాయలు వాడకం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఈ వ్యాధి ఇప్పుడు కనుమరుగైపోయింది.

బీపీకి చెక్... గుండెకు నో రిస్క్

నిమ్మరసంలో ఉండే బయోఫ్లేవినాయిడ్లు రక్తనాళాలకు బలం చేకూరుస్తాయి. తద్వారా అంతర్గత రక్తస్రావం కాకుండా నివారిస్తాయి.

పొట్టశుభ్రం...

ప్రతిరోజూ నిమ్మరసం తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. వికారంగా ఉండటం, అజీర్తి, మలబద్దకం దరి చేరవు. ప్రతిరోజూ ఉదయం గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగితే

మలబద్ధకం పోతుంది. నిమ్మలో సిట్రిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది ఆమ్లగుణాన్ని కలిగి వున్నప్పటికీ శరీరంలో క్షార పదార్థాలను విడుదల చేస్తుంది. కాబట్టి అసిడోసిస్ లాంటి సమస్యలకు మందుగా పనిచేస్తుంది. నిమ్మ రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కాలేయం ఎక్కువ పిత్తరసాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి నిమ్మరసం తోడ్పడుతుంది. తద్వారా అజీర్తిని దూరం చేస్తుంది. శరీరంలో కఫం చేరకుండా నివారిస్తుంది. గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్లను కరిగించగలదు కూడా. ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసంలో తేనె కలుపుకొని తాగితే కడుపు మొత్తం శుభ్రం అయిపోతుంది.

మేనికి మెరుపు

నిమ్మ సహజసిద్ధమైన యాంటిసెప్టిక్ మందుగా కూడా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి చర్మ సంబంధ సమస్యలను నివారిస్తుంది. దీనిలోని విటమిన్ సి చర్మ కణాలను పునరుత్తేజం చెందిస్తుంది. కొత్త నిగారింపునిస్తుంది. అంతే కాదు... ఇది వయసును కప్పి వుంచే మంత్రం కూడా. ముడుతలు, నల్ల మచ్చలను తొలగిస్తుంది. కాలిన గాయాలపై నిమ్మరసం రాస్తే మచ్చలు పోతాయి.

దంతాలకు బలం

పన్నునొప్పికి మంచి మందు నిమ్మరసం. చిగుళ్లపై నిమ్మరసంతో మర్దన చేస్తే రక్తస్రావం ఉంటే తగ్గుతుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది. అయితే నిమ్మరసంలో తప్పనిసరిగా నీళ్ల కలపాలి. లేకపోతే దీనిలోని ఆమ్లం వల్ల దంతాలపైన ఉండే ఎనామిల్ దెబ్బ తింటుంది.

-: ooo :-

చివరగా, మన స్వంత తల్లికన్నా ఎక్కువగా ఏ దేవుడినీ కొలవకూడదు.

ఆహార నియమాలతో అదుపు చేయటం

మధుమేహాన్ని గుర్తించిన తరువాత, కొద్దిమందిలో మాత్రమే ఆహారాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవటం ద్వారా జబ్బుని తగ్గించవచ్చు.

మధుమేహం అని తేలాక తినవలసిన ఆహారం:

మామూలుగా తినదగినవి: వృక్ష సంబంధమైన మాంసకృత్తులున్న కందులు, శనగలు, పెసలు, అలసందలు, మినుములు, వగైరా పప్పుదినుసులన్నీ, మీగడలేని పెరుగు, మొలకెత్తిన గింజలు, సజ్జలు, వడపప్పు, చేపల్ని తినవచ్చు.

తగ్గించాల్సినవి: ధాన్యాలు, అన్నం, నూనె, నెయ్యి, చక్కెర వాడకం తగ్గించాలి. ఒకపూట వరి అన్నం పూర్తిగా మానేసి దాని బదులు పుల్కాలు, రాగి సంకటి, రాగిజావ, జొన్నరొట్టె లాంటివి తినవచ్చు. అయితే అవి కూడా పరిమితంగానే తినాలి. వేరుశనగనూనె బదులు తవుడు నూనెలను వాడుకోవచ్చు.

పూర్తిగా మానెయ్యాల్సినవి: బాగా తీపిగా ఉండే పండ్లు, చక్కెర, బెల్లం, గుడ్డులోని పచ్చ సొన, పాయసం, క్షీరాన్నం, స్వీట్లు మొత్తంమీద పిండి పదార్థాలు, చక్కెరున్న పదార్థాలని (వీలయితే) పూర్తిగా మానేయాలి. ఎప్పుడయినా తినాలనిపిస్తే ఒకటో, అరో తిని సరిపెట్టుకోవాలంతే!

బాగా తినదగినవి: ఆకుకూరలు, కాయగూరలు ఎన్నయినా తినవచ్చు. దోస, కీరదోసకాయ లాంటి పీచున్న కూరగాయల్ని, వండకుండా పచ్చిగానే తినగలిగే కూరగాయల్ని, మీగడ తీసేసిన మజ్జిగ వీటితో కడుపు నింపుకోవాలి.

పథ్యాలు – నమ్మకాలు – అపోహలు: చక్కెర తింటే మధుమేహం వస్తుందని కొందరి నమ్మకం. అది నిజం కాదు. ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషి ఎంత

చక్కెర తిన్నా చక్కెర వ్యాధి రాదు. కానీ చక్కెర వ్యాధి వచ్చాక చక్కెర తినకూడదు. అప్పుడు కూడా ఏం కాదని తింటే రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలు పెరిగి వ్యాధి ముదురుతుంది.

రోగి బాధ్యత: రోగి సహకారం లేకుండా చక్కెరవ్యాధిని అదుపు చేయలేము. రోగికి ముందుగా రోగం, చికిత్స, ఆహారం ప్రాధాన్యత, తరువాత వచ్చే ఇబ్బందులు – వీటన్నింటి గురించి అవగాహన పొందాలి.

మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచే ఔషధాలు

మధుమేహం దాని సంబంధిత వ్యాధులకు అనువైన ఔషధాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రాల్లో కొన్ని వందలకు పైగా ఉన్నాయి. అయితే ఇవి వ్యక్తిననుసరించి దోషాలు, ధాతువుల శక్తిననుసరించి తగిన అనుపానాలతో సేవించాల్సి ఉంటుంది. దీని కోసం నిపుణులైన వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్రారంభంలో కేవలం వ్యాయామంతోనూ, కొంతకాలానికి ఆహార నియమాల తోనూ, మూడవ దశలో ఇంట్లో లభించే పసుపు, మెంతులు, దాల్చిన చెక్క, నువ్వులు, జిలకర్ర లాంటి ద్రవ్యాలతోనూ, నాల్గవ దశలో స్వయంగా సేకరించుకొనే ఔషధ మూలికల తోనూ అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఇతర రోగాలకు దారితీయకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇప్పటికే మధుమేహం వచ్చి ఇతర ఉపద్రవాలను కూడా కొని తెచ్చుకొన్న వారైతే వాటికి తగిన ఔషధాలతో ఆయుష్షు ప్రమాణం క్షీణించిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

ఉపయోగపడే ఔషధ మూలికలు

ఉసిరికాయ, కరక్కాయ, తానికాయ, నేలవేము, నేల ఉసిరి, మెంతులు, పొడపత్రి, దాల్చిన చెక్క, పసుపు, నేరేడు గింజలు, నువ్వులు, జిలకర, కాకరకాయ, వేప, శొంఠి, సునాముఖి, తుమ్మ గింజలు, బలా వేర్లు, విజయసార్, నాగముష్టి, అగర్వద, ముస్త, తెగడ లాంటి ద్రవ్యాలతో చూర్ణం చేసుకొని కషాయం రూపంలో సేవించాలి.

-: ooo :-

రోగనిరోధకశక్తికి 'ఆహా'ర మార్గం!

మన చుట్టూరా నిరంతరం బోలెడన్ని హానికారక సూక్ష్మక్రిములు తిరుగుతుంటాయి. ఎప్పుడైనా వీటి బారినపడే ప్రమాదముంది. దీంతో రకరకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు, జబ్బులు దాడిచేస్తాయి. అయితే మనలో రోగనిరోధకశక్తి బలంగా ఉందనుకోండి. అవేమీ చేయలేవు. వ్యాయామం. మంచి జీవనశైలి మాత్రమే కాదు. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు కూడా రోగనిరోధకశక్తి పుంజుకోవటానికి తోడ్పడతాయి. అలాంటి కొన్ని పదార్థాలేంటో చూద్దాం.

పుచ్చకాయ: లోపల ఎర్రటి గుజ్జుతో... చూడగానే నోరూరించే పుచ్చకాయలో నీటిశాతం ఎక్కువ. ఇందులో గ్లుటాథియోన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కూడా దండిగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధకశక్తిని పెంచి ఇన్‌ఫెక్షన్లు, జబ్బులు రాకుండాకాపాడుతుంది. పైతొక్కుకు సమీపంలోని గుజ్జులో ఈ గ్లుటాథియోన్ అధికంగా ఉంటుంది.

క్యాబేజి: దాదాపు అన్నికాలాల్లోనూ దొరికే క్యాబేజీలో ఉండే గ్లుటమైన్ రోగ నిరోధకశక్తి పుంజుకోవటానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి దీన్ని కూరగానో సలాడ్‌గానో తరచుగా తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే మంచిది.

బాధంపప్పు: పావుకప్పు బాదంపప్పు తింటే ఆ రోజుకి అవసరమైన విటమిన్ ఇ మోతాదులో సగం వరకు లభించినట్టే. ఇది నిరోధకశక్తి తగ్గకుండానూ కాపాడుతుంది. ఇక బాదంలోని రైబోప్లావిన్, నియోసిన్ వంటి బి విటమిన్లు ఒత్తిడి ప్రభావాల నుంచి బయటపడటానికి సాయపడతాయి.

పెరుగు: రోజూ ఒక కప్పు పెరుగు తింటే జలుబు బారినపడే అవకాశం తగ్గుతుంది. ఇది జబ్బులతో పోరాడేలా నిరోధకశక్తిని ప్రేరేపిస్తున్నట్టు కొన్ని

అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. పెరుగులో విటమిన్ డి కూడా ఉంటుంది. విటమిన్ డి లోపం మూలంగా జలుబు, ఫ్లూ ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు కూడా.

వెల్లుల్లి: దీనిలో బోలెడన్ని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవన్నీ హానికారక క్రిములతో పోరాడేవే. ముఖ్యంగా జీర్ణాశయంలో పుండ్లు, క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే హెచ్. పైలోరీ బ్యాక్టీరియాను వెల్లుల్లి బాగా ఎదుర్కొంటుంది. వెల్లుల్లి పొట్టును తీసి, సన్నగా తరిగి... 15 నిమిషాల తర్వాత వంటల్లో వాడితే రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందించే ఎంజైమ్‌లు బాగా ప్రేరేపితమవుతాయి.

పాలకూర: ఇందులో ఫోలేట్ దండిగాఉంటుంది. ఇది కొత్త కణాలు పుట్టుకురావటంలో, డీఎన్ఏ మరమ్మతులో పాలు పంచుకుంటుంది. పాలకూర ద్వారా పీచుతో పాటు విటమిన్ సి వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా లభిస్తాయి. పాలకూరను బాగా కడిగి, పచ్చిగా గానీ, కాస్త ఉడికించి గానీ తింటే మరింత మేలు.

చిలకడదుంప: క్యారెట్ల మాదిరిగానే చిలగడదుంపలోనూ బీటా కెరొటిన్లు బాగా ఉంటాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు గల ఇవి విశృంఖల కణాల నుంచి ఎదురయ్యే అనర్థాలను నివారిస్తాయి. త్వరగా వృద్ధాప్యం రాకుండా చూసే విటమిన్ ఏ కూడా ఇందులో దండిగా ఉంటుంది.

పచ్చ గోబీపువ్వు: మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే బోలెడన్ని పోషకాలు పచ్చ గోబీపువ్వులో (బ్రకోలీ) దండిగా ఉంటాయి. దీంతో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, గ్లుటాథియోన్ కూడా లభిస్తాయి. తక్కువ కొవ్వుతో కూడిన ఛీజ్‌ను కలిపి బ్రకోలీని తింటే. రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందించే బి విటమిన్లు, విటమిన్ డి కూడా పొందే అవకాశముంది.

-: ००० :-

విటమిన్లు మింగకండి... తినండి

కూరగాయల్లో బోల్డన్ని పోషకాలు

కదిలితే టాబ్లెట్స్... మెదిలితే క్యాప్సూల్స్! ఎ, బి, సి, డిలు ఎన్ని వున్నాయో... నేడు మార్కెట్లో అన్ని విటమిన్ల ట్యాబ్లెట్స్ వున్నాయ్..! గ్యాస్ బిల్లు కరెంట్ బిల్లులతో పాటు... నేడు మెడికల్ బిల్లు కూడా అందరికీ కామనైపోయింది. అందుకే విటమిన్లనూ మింగకండి తినండి! ఆకు చాటున బోల్డన్ని పోషకాలున్నాయ్. ఇదో 'కూరగ్రేయం. బట్టీ పట్టండి! ఏ కూరగాయలో ఏ విటమిన్స్ వున్నాయో తెలిపే విటమనాలజీ ఈ వ్యాసం - చదివి పోషకాలను భుజించండి!

మీరు ఔషధాలు వాడుతున్న వారిని, వారి ఔషధాలను గమనించండి. వాటిలో తప్పకుండా ఒకటో రెండో మల్టీ విటమిన్, టానిక్‌లు, ట్యాబ్లెట్స్, క్యాప్సూల్స్ ఉంటాయి. ఓ మంచి కంపెనీ మల్టీ విటమిన్ క్యాప్సూల్ పరిశీలించితే దాని విలువ 20 రూ॥ల నుండి 60 రూ॥లు దాకా ఉంటుంది. అది కూడా సహజమైనదికాదు సింథటిక్. మన దౌర్భాగ్య పరిస్థితి ఏమిటంటే మనకు ఆహారం ద్వారానే కావలసినన్ని మల్టీ విటమిన్లు ఉంటున్నాయి. అవి కూడా సహజమైనవి. దానివల్ల విటమిన్లే కాక చెప్పలేనన్ని ఇతర ప్రయోజనాలుంటాయి. అయితే చాలా మందికి మన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్లు ఏమిటి అవి దేనిలో ఉంటున్నాయి కూడా తెలియదు. ఇక వాటి ప్రయోజనాల గురించి దేవుడెరుగు. మరో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే చాలా మందికి మన కూరగాయలు, పప్పుదినుసులు, పళ్ళు కొన్ని రకాలే తెలిసి ఉంటాయి. అన్నీ కూడా తెలియవు. అందుకే ఈసారి ఏయే విటమిన్లు దేనిలో ఉన్నాయో పరిశీలించుకోవడానికి ఒక చిట్టా అందిస్తున్నాం. మరొకటి పరిశీలించండి. అన్ని రకాల విటమిన్లు కొన్నింటిలో ఉన్నాయి. అలాంటి

వాటిని మనం నిత్యం ఉపయోగించుకోవాలి కూడా. వీటి ఖర్చు మీరు పెట్టే మల్టీ విటమిన్ మందుల కంటె చాలా ఖరీదు తక్కువే. అందుకే కంపెనీలను పోషించకండి మీ శరీరాన్ని పోషించండి.

కార్బోహైడ్రేటులు (పిండి పదార్థాలు) లభించే పదార్థాలు:

కూరగాయలు: మునగకాయలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, ఉల్లిపాయ, ముల్లంగి, నిమ్మ, బీట్‌రూట్, ఖీరా, ఆలుగడ్డ, సోయాబీన్స్, టమాట, కొబ్బరి.

ఆకుకూరలు: మునగాకు, పాలకూర, బచ్చలి, పొన్నగంటికూర, మెంతికూర, లెట్యూస్, పుదీన.

పండ్లు: సంత్రా, బత్తాయి, ఆపిల్, కుర్బాని, అంజీరు, అల్లనేరేడు, దానిమ్మ, ఉసిరి, అరటిపండు, ఖర్జూరం, ద్రాక్ష, ఎండుద్రాక్ష, మామిడి, బొప్పాయి, చెఱకు, బాదాము.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: బార్లీ, మొక్కజొన్నలు, గోధుమలు, శనగలు, శనగ పప్పు, పల్లీలు, పాలు, పెరుగు, తేనె, జొన్నలు.

విటమిన్-ఎ

కూరగాయలు: క్యాబేజీ, బీట్‌రూట్, సోయా బీన్స్, మునగకాయలు, క్యారెట్, కాకరకాయ, బూడిదగుమ్మడి, వంకాయ, గోబీపువ్వు, దోసకాయ, బటానీలు, పొట్లకాయ.

ఆకు కూరలు: ఆకుకూరల యొక్క లేత చిగుళ్ళు, పెద్ద అవిశె ఆకు, పువ్వు, మునగాకు, కొత్తిమీర, తోటకూర, తులసి, పాలకూర, పుదీన, మెంతికూర, కరివేపాకు, బచ్చలికూర, తమలపాకు, గోంగూర.

పండ్లు: నారింజపండ్లు, ఖర్జూరం, బొప్పాయి, ద్రాక్ష, అత్తిపండు, కమలాఫలము, అనాస పండు, అంజీరు, చెఱకు, బాదాము, మామిడి పండు, పుచ్చపండు, బత్తాయి.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: సోయాగింజలు, మొలకెత్తు

ధాన్యపు గింజలు, గోధుమలు, జొన్నలు, పప్పులు, ఉలవలు, సజ్జలు, మొక్కజొన్న, రాగులు, మినుములు, పెసలు, పసుపు, పాలు, వెన్న, నెయ్యి, పెరుగు, జున్ను.

బీటాకెరోటిన్ అధికంగా లభించే పదార్థాలు

కూరగాయలు: బ్రోకోలి, క్యాబేజ్, క్యారెట్, వెదురు కొనలు, ముల్లంగి, బీట్‌రూట్, చిలగడదుంప, గుమ్మడికాయ.

ఆకుకూరలు: బచ్చలి, పాలకూర, లెట్యూస్, తోటకూర, కొత్తిమీర, మునగాకు.

పండ్లు: బాగా పండిన పండ్లు – మామిడి, బొప్పాయి, కమలా ఫలము, కుర్బాని, పీచస్.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: మొక్క జొన్నలు.

గమనిక: ఆకుపచ్చని రంగులో అత్యధికంగా ఉన్న కూరగాయలన్నిటిలో బీటాకెరోటిన్ కలదు.

విటమిన్–బి

కూరగాయలు: బీట్‌రూట్, కాకరకాయ, సొరకాయ, క్యాబేజి, క్యారెట్, దోసకాయ, మునగకాయలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, ఉల్లిగడ్డ, ఆలుగడ్డ, ముల్లంగి, సోయాబీన్స్, టమాట, కొబ్బరి.

ఆకుకూరలు: మునగాకు, మెంతికూర, లెట్యూస్, పుదీన, పాలకూర

పండ్లు: దానిమ్మ, చెఱకు, ఎండుద్రాక్ష, బాదాము.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: బార్లీ, మొక్కజొన్నలు, గోధుమలు, శనగలు, శనగ పప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పు, సిరిశెనగ పప్పు, పల్లీలు మరియు వాటిపై ఉన్న పొట్టు, పాలు, పెరుగు, తేనె, జొన్నలు.

విటమిన్–బి1

కూరగాయలు: టమాట, ఆలుగడ్డ, ముల్లంగి, చిక్కుడుకాయలు, వంకాయ,

బటానీలు, చిలగడ దుంప, క్యారెట్, దోసకాయ, కాకరకాయ, బీట్‌రూట్, పొట్లకాయ, సోయాబీన్స్, కొబ్బరి.

ఆకుకూరలు: తోటకూర, పొన్నగంటికూర, బచ్చలి, తులసి, పాలకూర, మెంతికూర, మునగాకు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పుదీన, తమలపాకు.

పండ్లు: ద్రాక్ష, నారింజ, బొప్పాయి, ఖర్జూరం, కమలాఫలం, ఆపిల్, కుర్బాని, చెఱకు, మామిడిపండు, ఉసిరి.

పప్పు దినుసులు. గింజలు, మొదలైనవి: బార్లీ, రాగులు, బియ్యము, జొన్నలు, గోధుమలు. సజ్జలు, ఆవుపాలు, పెరుగు, జున్ను, తేనె.

విటమిన్ బి2

కూరగాయలు: బీట్‌రూట్, బూడిదగుమ్మడి, కాకరకాయ, వంకాయ, దోసకాయ, బటానీ, పొట్లకాయ, సోయాబీన్స్, క్యారెట్, ఉల్లిగడ్డ, కొబ్బరి.

ఆకుకూరలు: కొత్తిమీర, కరివేపాకు, మునగాకు, పుదీన, తోటకూర, తమలపాకు.

పండ్లు: ద్రాక్ష, అనాసపండు, దానిమ్మ, పీచస్. ప్యాషన్ ఫ్రూట్.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: ఈస్టు, మీగడ తీసిన పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, దంపుడు బియ్యము, ఉప్పుడు బియ్యము, రాగులు, గోధుమలు, జొన్నలు, మినుములు, పెసలు. ఎండు బటానీలు, జున్ను, తేనె.

విటమిన్–బి3

కూరగాయలు: బూడిద గుమ్మడి, కాకరకాయ, బంగాళ దుంపలు, వంకాయ, దోసకాయ, ఉల్లిపాయలు, కొబ్బరి, టమాట.

ఆకుకూరలు: కొత్తిమీర, కరివేపాకు, మునగాకు, పుదీన, తమలపాకు.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: బాదాము పప్పు దినుసులు, గింజలు మొదలగునవి. వేరు శనగకాయలు, పలుకులు, గోధుమ మొలకలు, ధాన్యములు, గింజలు, పప్పులు.

విటమిన్-బి6 (పైరిడాక్సిన్)

కూరగాయలు: బీన్స్, ఆలుగడ్డ.

ఆకుకూరలు: పాలకూర మరియు ఇతర పచ్చగా, తాజాగా ఉన్న ఆకుకూరలు.

పండ్లు: అరటి పండ్లు, పీచిస్, పియర్స్, అనాస పండు, ఎండు పండ్ల యొక్క పలుకులు.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: గోధుమలు మరియు జొన్న రొట్టెలు పలుకులు.

విటమిన్-బి12 (కోబలామిన్)

ఆకుకూరలు: గోంగూర

పండ్లు: ఎర్ర దానిమ్మ, బొప్పాయి, ఆపిల్.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: ఈస్టు, పాలు ముఖ్యంగా ఆవుపాలు, గోధుమలు, సోయా బీన్స్.

విటమిన్-సి

కూరగాయలు: క్యాబేజి, ముల్లంగి, టమాట, నిమ్మకాయ, వెల్లుల్లి, ఉల్లిగడ్డ, క్యారెట్ అల్లం, బంగాళ దుంపలు, కొబ్బరి, మునగకాయలు, కాకరకాయలు, బీట్‌రూట్, బూడిద గుమ్మడి, వంకాయ, దోసకాయ, బటానీ, గోబిపువ్వు

ఆకుకూరలు: తోటకూర, బచ్చలి, పొన్నగంటి కూర, మెంతికూర, లెట్యూస్, పుదీన, కొత్తిమీర, తులసి, పాలకూర, మునగాకు, కరివేపాకు, శెనగ ఆకులు, తమలపాకు, చుక్కకూర.

పండ్లు: ఉసిరి, రేగిపండు, పుచ్చపండు, అరటిపండు, బత్తాయి, ఖర్జూరం, ద్రాక్ష, అల్లనేరేడు, ప్యాషన్ ఫ్రూట్, పీచిస్, పియర్స్, మామిడి, బొప్పాయి, సంత్రా, నారింజ పండు, జామ పండు, స్ట్రాబెర్రీస్, రాస్బెర్రీస్, అనాస పండు,

దానిమ్మ పండు, ఆపిల్, కుర్బాని, బెర్రీస్, చెర్రీస్, ఎండు ద్రాక్ష, అప్రికాట్, బాదాము, అక్రోట్.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: మొలకెత్తు గింజలు, బార్లీ, శనగలు, శనగపప్పు, తేనె, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ.

విటమిన్-డి

ఆకుకూరలు: పాలకూర, పుదీన.

పప్పు దినుసులు. గింజలు, మొదలగునవి: పాలు, వెన్న, నెయ్యి, వేరుశనగ నూనె.

విటమిన్-ఇ

కూరగాయలు: బ్రొకోలి, టమాట, సోయాబీన్స్, లెగ్యూమ్స్.

ఆకుకూరలు: పుదీన, కొత్తిమీర, పొన్నగంటి కూర మరియు ఇతర తాజాగా, పచ్చగావున్న ఆకు కూరలన్నీ.

పండ్లు: ఖర్జూర, ఆపిల్, పియర్స్, రాస్బెర్రీస్, బాదాము మరియు ఇతర తాజా పండ్లు.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: దంపుడు బియ్యము, పొట్టుగల గోధుమలు, యవ్వలు, రాగులు, మొక్కజొన్నలు, వేరుశనగలు, ధాన్యములు, పత్తి, గింజలనుండి తీసే నూనె మరియు ఇతర రిఫైన్ చేయని వెజిటేబుల్ ఆయిల్.

విటమిన్-కె

కూరగాయలు: బ్రొకోలి, గోబీపువ్వు, బీన్స్, బటానీలు, సోయాబీన్స్, బంగాళాదుంపలు.

ఆకుకూరలు: పొన్నగంటికూర, గోంగూర, తోటకూర.

పప్పు దినుసులు, గింజలు, మొదలైనవి: తేనె, పాలు, పెరుగు.

-: ००० :-

సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు

1. ఊపిరితిత్తులు:

కషాయాలు: ఉదయం పూట: 1 వారం పాటు – పారిజాతం, 2వ వారం – రావి, 3వ వారం – జామ. తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి. మధ్యాహ్నం: 1 వారం – అల్లం, 2వ వారం – పసుపు. తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 2 రోజులు, సామలు – 2 రోజులు, అరికలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు, అండుకొర్రలు – 1 రోజు.

2. దయాబెటిక్ చక్కెరవ్యాధి:

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – తిప్పతీగ, 2వ వారం – మెంతులు, 3వ వారం – పుదీన, 4వ వారం – నేరేడు / మునగ ఆకు 5వ వారం – దొండకాయ.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 2 రోజులు, సామలు – 2 రోజులు, అరికలు – 2 రోజులు, ఊదలు – 2 రోజులు, అండుకొర్రలు – 2 రోజులు.

3. బి.పి. (బ్లడ్ ప్రెషర్)

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – బిల్వపత్రి, 2వ వారం – తులసి, 3వ వారం – కొత్తిమీర, 4వ వారం – బ్రహ్మజముడు 5వ వారం – సర్పగంధ.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 2 రోజులు, సామలు – 2 రోజులు, అరికలు – 2 రోజులు, ఊదలు – 2 రోజులు, అండుకొర్రలు – 2 రోజులు.

4. బరువు తగ్గడానికి (ఊబకాయం)

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – రావి ఆకు, 2వ వారం – తమలపాకు, 3వ వారం – జీలకర్ర, 4వ వారం – గరిక 5వ వారం – ఈత / పసుపు

సిరిధాన్యాలు: సామలు – 3 రోజులు, అరికలు – 3 రోజులు, కొర్రలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు, అండుకొర్రలు – 1 రోజు.

5. ఆస్తమా, క్షయ

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – మిరియాలు, 2వ వారం – అల్లం, 3వ వారం – పసుపు, 4వ వారం – కానుగ ఆకు.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 2 రోజులు, సామలు – 2 రోజులు, అరికలు – 2 రోజులు, ఊదలు – 2 రోజులు, అండుకొర్రలు – 2 రోజులు.

6. పార్కిన్‌సన్

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – పసుపు, 2వ వారం – దాల్చినచెక్క, 3వ వారం – నాగదాళి, 4వ వారం – జామ ఆకు. 1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె, రెండోవారం వేరుశనగనూనె, మూడోవారం నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ త్రాగాలి.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 3 రోజులు, అండుకొర్రలు – 3 రోజులు, సామలు – 1 రోజు, అరికలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు.

7. కిడ్నీలో రాళ్ళు

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – పుదీన, 2వ వారం – కొత్తిమీర, 3వ వారం – అరటిదిండు, 4వ వారం – గోంగూర 5వ వారం – కస్తూరి / శతపుష్పం.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 2 రోజులు, సామలు – 2 రోజులు, అరికలు – 2 రోజులు, ఊదలు – 2 రోజులు, అండుకొర్రలు – 2 రోజులు.

8. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ అసిడిటి

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – మెంతులు, 2వ వారం – తమలపాకు, 3వ వారం – కానుగ, 4వ వారం – తంగడి ఆకు, 5వ వారం – ఆల్ స్పైసెస్.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 3 రోజులు, అండుకొర్రలు – 3 రోజులు, సామలు – 1 రోజు, అరికలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు.

9. కంటి సమస్యలు

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – క్యారెట్, 2వ వారం – పుదీన, 3వ వారం – శతపుష్ప, 4వ వారం – ఆల్ స్పైసెస్, 5వ వారం – మునగాకు.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 3 రోజులు, అండు కొర్రలు – 3 రోజులు, సామలు – 1 రోజు, అరికలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు.

10. నరాల సమస్య

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – గరిక, 2వ వారం – జామ, 3వ వారం – పారిజాతం, 4వ వారం – సదాపాకు. 1 వారం పాటు కొబ్బరినూనె, రెండోవారం వేరుశనగనూనె, మూడోవారం నువ్వులనూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీ స్పూన్ త్రాగాలి.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 2 రోజులు, అండు కొర్రలు – 2 రోజులు, సామలు – 1 రోజు, అరికలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు.

11. గుండె

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – దోసకాయ, 2వ వారం – సొరకాయ, 3వ వారం – బూడిద గుమ్మడికాయ 200 మి.లీ. జ్యూస్ తీసుకోవాలి. కొత్తిమీర/తులసి/తమలపాకు కషాయాలు.

సిరిధాన్యాలు: సామలు – 2 రోజులు, అరికలు – 2 రోజులు, కొర్రలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు, అండుకొర్రలు – 1 రోజు.

12. అల్జీమర్స్

కషాయాలు: 1వ వారం – పసుపు కషాయం, 2వ వారం – అల్లం కషాయం, 3వ వారం – సదాపా ఆకు కషాయం, 4వ వారం – మునగ ఆకుల కషాయం, (మళ్లీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి).

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 3 రోజులు, అండుకొర్రలు – 3 రోజులు, అరికలు – 1 రోజు, సామలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు, (మళ్లీ ఇదే వరుసలో తినాలి)

గమనిక: కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనె, వెర్రిపువ్వుల నూనె, వేరుశనగ నూనెల్లో ఏ మూడిటినైనా వారానికి ఒకటి చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు తాగాలి. ఇలా 3నెలలు తాగాలి. నరాల సంబంధమైన ఏ సమస్య ఉన్నా నూనెలు తాగాలి. 3 నుంచి 6 నెలలు తాగి ఆపెయ్యాలి. అప్పటికి అన్ని సమస్యలూ సర్దుకుంటాయి. మళ్లీ ఇబ్బంది అనిపిస్తే 2-3 నెలలు ఆగిన తర్వాత మళ్లీ తాగవచ్చు. నీటిని తప్ప దేన్నీ రోజూ తాగకూడదు.

13. పక్షవాతం

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – బిల్వం, 2వ వారం – గరిక, 3వ వారం తిప్ప తీగ, 4వ వారం పుదీన. 1 వారంపాటు కొబ్బరినూనె, రెండోవారం వేరుశనగ నూనె, మూడోవారం నువ్వులూనె తిరిగి ఇదే క్రమంలో పరగడుపున ఒక టీ స్పూన్ త్రాగాలి.

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 2 రోజులు, అండుకొర్రలు – 2 రోజులు, అరికలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు, సామలు – 1 రోజు.

14. చికెన్ గున్యా

కషాయాలు: 1 వారం పాటు – గరిక, 2వ వారం – నాగదాలి 3వ వారం – చామంతి టీ (ఇంట్లోవి)

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు – 3 రోజులు, అండుకొర్రలు – 3 రోజులు, సామలు – 1 రోజు, ఊదలు – 1 రోజు, అరికలు – 1 రోజు.

15. ఫర్టిలిటి సంతానలేమి

కషాయాలు: 1 వారం పాటు - రావి ఆకు, 2వ వారం - వేప ఆకు, 3వ వారం - మునగ, 4వ వారం - తమలపాకు (కాడ తీసి)

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు - 2 రోజులు, సామలు - 2 రోజులు, అరికలు - 2 రోజులు, ఊదలు - 2 రోజులు, అండుకొర్రలు - 2 రోజులు.

16. గుండె జబ్బులు/ గుండె దడ ఎక్కువ లేదా తక్కువ:

కషాయాలు: 1వ వారం - కొత్తిమీర కషాయం, 2వ వారం - బ్రహ్మజెముడు కషాయం, 3వ వారం తులసి కషాయం, 4వ వారం తమలపాకు కషాయం, 5వ వారం - నల్లేరు కషాయం (మళ్లీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి.)

సిరిధాన్యాలు: సామలు - 3 రోజులు, అరికలు - 3 రోజులు, కొర్రలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు. (మళ్లీ ఇదే వరుసలో తినాలి.)

గుండె జబ్బులకు నూనెలు తాగనక్కరలేదు - కషాయాలు తాగిన అర గంట తర్వాత రసాలు తాగాలి.

సిరిధాన్యాలు: గమనిక: కషాయాలతో పాటు... బూడిద గుమ్మడికాయ రసం, దోసకాయ రసం, సొర/ఆనపకాయ రసం రోజుకు 200 ఎం.ఎల్. చొప్పున వారానికి ఒకటి చొప్పు తాగాలి.

17. బరువు / ఊబకాయం తగ్గటానికి:

కషాయాలు: 1వ వారం 6 పసుపు కషాయం, 2వ వారం - గరిక కషాయం, 3వ వారం రావి ఆకుల కషాయం, 5 వారం - తమలపాకు కషాయం, 6వ వారం - జీలకర్ర కషాయం (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి)

సిరిధాన్యాలు: అరికలు - 3 రోజులు, సామలు - 3 రోజులు, కొర్రలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి).

18. కిడ్నీ సమస్య:

కషాయాలు: 1వ వారం - పారిజాతం ఆకుల కషాయం, 2వ వారం - కొత్తిమీర కషాయం, 3వ వారం - గలిజేరు (పునర్నవ) ఆకుల కషాయం, 4వ వారం - రణపాల ఆకుల కషాయం, 5వ వారం - నేలనల్లి ఆకుల కషాయం. (మళ్లీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి)

సిరిధాన్యాలు: సామలు - 3 రోజులు, అరికలు - 3 రోజులు, కొర్రలు - 1రోజు, ఊదలు - 1 రోజు, అండుకొర్రలు - 1 రోజు. (మళ్లీ ఇదే వరుసలో తినాలి).

19. కంటి సమస్యలు:

కషాయాలు: క్యారట్ రసం, పుదీన ఆకుల కషాయం, శతపుష్ప ఆకుల కషాయం, ఆల్‌స్పైస్ ఆకుల కషాయం, మునగాకు కషాయం, వీలైనంత ఎక్కువ సమయం నడవాలి. (మళ్లీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి).

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు - 3 రోజులు, అండుకొర్రలు - 3 రోజులు, సామలు -1 రోజు, అరికలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు (మళ్లీ ఇదేవరుసలో తినాలి)

20. థైరాయిడ్ / పి.సి.ఓ.డి./ ఫైబ్రాయిడ్స్ / హార్మోన్స్:

కషాయాలు: మారేడు ఆకుల కషాయం, కానుగ ఆకుల కషాయం, చింత ఆకు / చిగురు / పూత కషాయం, మునగ పూత / గోంగూర / వేప / తమల పాకు / రావి ఆకుల కషాయం (మళ్లీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి)

సిరిధాన్యాలు: చింత చిగురు లేకపోతే చింత ఆకులైనా, చింత పూలైనా వాడుకోవచ్చు. కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనె, వెర్రినువ్వుల నూనె, వేరుశనగ నూనెల్లో ఏ మూడిటినైనా వారానికి ఒకటి చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు తాగాలి. ఇలా 3 నెలలు తాగాలి.

21. బీపీ:

కషాయాలు: మారేడు ఆకుల కషాయం, తులసి ఆకుల కషాయం, కొత్తిమీర కషాయం, బ్రహ్మజెముడు ఆకుల కషాయం, సర్పగంధ కషాయం, (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి).

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు - 2 రోజులు, అరికలు - 2 రోజులు, సామలు - 2 రోజులు, అండుకొర్రలు - 2 రోజులు, ఊదలు - 2 రోజులు. (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో తినాలి.)

22. లివర్, కిడ్నీల శుద్ధి:

కషాయాలు: 1వ వారం - సాదాపాకుల కషాయం, 2వ వారం - మెంతి ఆకుల కషాయం, 3వ వారం - రణపాల ఆకుల కషాయం, 4వ వారం - కస్తూరి పప్పు కషాయం, 5వ వారం - గలిజేరు ఆకుల కషాయం, (మళ్లీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి)

సిరిధాన్యాలు: ఊదలు - 3 రోజుల, కొర్రలు - 1 రోజు, అరికలు - 1 రోజు, సామలు - 1 రోజు, అండు కొర్రలు–1 రోజు (మళ్లీ ఇదే వరుసలో తినాలి)

23. మూర్ఛ (ఫిట్స్)

కషాయాలు: 1వ వారం - పసుపు కషాయం, 2వ వారం - ఈత ఆకుల కషాయం, 3వ వారం - గరిక కషాయం, 4వ వారం - రేగు ఆకుల కషాయం, (మళ్ళీ ఇదే వరుసలో వారానికొకటి తాగాలి).

సిరిధాన్యాలు: కొర్రలు - 3 రోజులు, అండుకొర్రలు - 3 రోజులు, అరికలు - 1రోజు, సామలు - 1 రోజు, ఊదలు - 1 రోజు. (మళ్ళీ ఇదేవరుసలో తినాలి).

గమనిక: కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనె, వెర్రినువ్వుల నూనె, వేరుశనగ నూనెల్లో ఏ మూడిటికైనా వారానికి ఒకటి చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు తాగాలి. ఇలా 3 నెలలు తాగాలి.

-: ooo :-

మొక్కల్లో దివ్య ఔషధాలు

అలంకరణ... ఆరోగ్యం... రెండూ మొక్కలతో సాధ్యమంటున్నారు నగరవాసులు. అలా అనడమే కాదు వాటిని ఇళ్లలో పెంచుకుంటున్నారు. మొక్కల్లో కూడా ఔషధ మొక్కల పెంపకానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.

ప్రత్యేక ఆకర్షణ

ఔషధ మొక్కలతో ఇంటికి ప్రత్యేక ఆకర్షణ వస్తోంది. కొంత ఖాళీ స్థలాల్లో పూల మొక్కలతో పాటు పలు రకాల ఔషధ మొక్కలు పెంచుతూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నారు. ఇళ్లలో ఎక్కువగా ఉసిరి, సరస్వతి ఆకు, కలబంద, తిప్పతీగ, నేలవేము, జల బ్రహ్మి, తులసి వంటి ఔషద మొక్కలను పెంచుతున్నారు. కృష్ణానగర్‌లో ఆదిలక్ష్మి అనే మహిళ ఆరు రకాల ఔషధ మొక్కలను ఇంటిలో పెంచుతోంది. ఇంటికి వచ్చిన వాళ్లకు వాటితో కలిగే ప్రయోజనాలను వివరిస్తోంది.

ఆరోగ్యం పదిలం:

ఇళ్లలో పెంచుకుంటున్న ఔషధ మొక్కలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయని వాటిని ఇళ్లలో పెంచేవాళ్లు అంటున్నారు. వేల రూపాయలు ఖర్చు చేసే పరిస్థితి రాకముందే ఇంట్లో ఔషధ మొక్కలు పెంచుకుంటే సరిపోతుందంటున్నారు. కాలుష్యం నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరు ఇళ్లలో ఔషధ మొక్కలు పెంచుకోవాల్సిందేనని చెబుతున్నారు. కళ్యాణ్‌నగర్‌లోని రామారావు ఇంట్లో 10 రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉన్నాయి. ఆయన కాలనీ వాసులకు ఉచితంగా ఆ మొక్కలను పంపిణీ చేస్తున్నారు.

తులసి:

తులసి మొక్కలు నిటారుగా పెరుగుతాయి. ప్రతి ఇంట్లో తులసి మొక్కలు కనిపిస్తాయి.

ప్రయోజనాలు:

* ఈ మొక్కనుంచి తయారు చేసిన కషాయం పసిపిల్లల్లో వచ్చే జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులను నివారిస్తుంది.
* కడుపునొప్పి, చర్మ సంబంధిత వ్యాధుల నివారణకు ఆకులతో తయారు చేసిన కషాయం ఉపయోగపడుతుంది.
* గింజలు ఆకలి కలిగిస్తాయి. కుసుమ వ్యాధి, మూత్రావయవాల బాధల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

నేల వేము:

ఈ మొక్కలు సహజంగా ఎక్కడైనా పెరుగుతాయి. నిలువుగా మొక్కలు పెరుగుతాయి. చెట్లలోని అన్ని భాగాలు చేదుగా ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలు:

* మొక్క నుంచి తీసిన రసాన్ని 50-75 మిల్లీలీటర్ల చొప్పున రోజుకు 2-3 సార్లు తీసుకుంటే వారంలో మలేరియా, టైఫాయిడ్ తగ్గుతాయి.
* హెచ్ఐవి రోగ బాధితులకు మందుగా ఉపయోగపడుతుంది.
* అజీర్ణ సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

కలబంద:

ఈ మొక్కలను ఇళ్లలోని పూలకుండిల్లో ఎక్కువగా పెంచుతారు. మొక్క మందంగా గుబురుగా ఉంటుంది. ఎరుపు, పసుపు పచ్చ రంగులో పెరుగుతుంది.

* మొక్కల నుంచి తీసిన రసాన్ని మిరియాలతో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు నోటి ద్వారా తీసుకుంటే ఉబ్బసం కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.

* కలబంద రసాన్ని పూసుకుంటే శరీరంపై ఉన్న నల్లటి మచ్చలు, గాయాలు తగ్గుతాయి.
* చర్మ సంబంధిత వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగింపబడుతుంది.

సరస్వతి ఆకు:

ఈ మొక్క సన్నగా నేలపై పెరుగుతుంది. దీనిని ఇళ్లలో కూడ పెంచుకో వచ్చు. మొక్కలు పూలు, కాయలు కూడా ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలు:

* చర్మవ్యాధులు, కుష్టువ్యాధి నివారణకు, పై పూతగా పనిచేస్తుంది.
* కలరాకు విరుగుడు మందుగా పనిచేస్తుంది.
* చర్మ, నాడీ, రక్త సంబంధ వ్యాధుల నివారణలో ఔషధంగా ఉపయోగ పడుతుంది.

జలబ్రహ్మి:

ఏ కాలంలోనైనా పెంచుకోవచ్చు. ఈ మొక్క తడి ఉంటే పెరుగుతుంది. ఈ మొక్కలు తీగమాదిరిగా ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలు:

* జ్ఞాపక శక్తిని మెరుగు పరచుకునేందుకు ఈ మొక్క పొడిని తేనెతో కలుపుకుని తాగుతారు.
* 3 గ్రాముల పొడిని ఆవు పాలతో కలిపి తాగితే ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుంది.
* రక్త ప్రసరణ సజావుగా సాగటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

తిప్పతీగ:

ఈ మొక్కను ఏ కాలంలోనైనా, ఎక్కడైనా పెంచవచ్చు. ఇది తీగలా పెరుగుతుంది. కత్తిరించిన మొక్కను పూల కుండిలో వేసినా పెరుగుతుంది.

ప్రయోజనాలు:

* కాండం నుంచి తీసిన చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి తాగితే దగ్గు, జలుబు తగ్గుతాయి.
* కత్తిరించిన మొక్కలను నమిలి మింగితే సర్వరోగ నివారిణిగా పని చేస్తుంది.
* రోజూ ఉదయం లేతగా ఉన్న రెండు ఆకులను తింటే రక్తపోటు, చక్కెర వ్యాధితో పాటు శరీర బరువును తగ్గించుకోవచ్చు.

-: ౦౦౦ :-

చెడువ్యక్తి ఆనందం ఎదుటివాడి బాధలో కలుగుతుంది. తోటివారు అవస్థపడటం చూస్తే అతనికి కన్నులపండుగగా ఉంటుంది.

డబ్బుంటే మనకి గొప్ప గౌరవాన్ని, మన్ననని తెచ్చిపెడుతుంది.
ఎప్పుడూ స్నేహితులు గుమిగూడుతుంటారు. అతను గౌరవానికి,
మర్యాదకి మరోపేరు అని అతని సోదరులు కీర్తిస్తారు.
అతని వల్ల మనకి లాభం కలగవచ్చున్న ఆశ ఉంటుంది.
అందుకనే, పండితులు కూడా ఐశ్వర్యవంతుడిని కీర్తిస్తారు.
వాళ్ళ నుంచి లబ్దిపొందవచ్చున్న ఆశతో.

పేదరికం ఒక శాపం. దాన్ని పారద్రోలాలి. మనం ఐశ్వర్యం, సంపద పొందటానికి కష్టపడి ప్రయత్నించాలి.

దివ్యౌషధి తులసి

కేన్సర్‌పై అస్త్రంగా ప్రయోగిస్తున్నారు. మరింత మెరుగుపరిచేందుకే జన్యు ఇంజనీరింగ్ లవంగం, దాల్చిన చెక్కల్లోనూ యూజినాల్... తెలుగు శాస్త్రవేత్త చంద్రకాంత్ ఇంటూర్వ్యూలో చెప్పిన ముచ్చట్లు:

చంద్రకాంత్ ఈమని... రొమ్ము కేన్సర్‌పై 'భారతీయ బ్రహ్మాస్త్రం' ప్రయోగించిన శాస్త్రవేత్త. హైదరాబాద్‌కు చెందిన చంద్రకాంత్ అమెరికాలోని వెస్టన్ కెంటకీ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్లాంట్ మాలిక్యులర్ బయాలజీలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఆధ్యాత్మికంగా మొక్కుతూ, ఆయుర్వేద ఔషధంగా ఉపయోగించే తులసి మొక్కకు బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ను నివారించే గుణాలున్నాయని చంద్రకాంత్ బృందం కనుగొంది. తులసిలోని ఔషధ గుణాలను మరింత పెంపొందించేందుకు ఆయన జన్యు మార్పిడి తులసిని కూడా సృష్టించారు. ఈ పరిశోధనలు, తులసిలో ప్రాధాన్యంపై చంద్రకాంత్ ఇలా చెప్పారు.

తులసి అనేక ఔషధ గుణాలున్న మూలిక. రకరకాల వ్యాధులను తగ్గించే గుణం దీనికి ఉంది. దీనిలో యుజినాల్, కేరోఫిలిన్, సిట్రోనిల్ వంటి రసాయనాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశిష్టత ఉంది. యూజినాల్‌ను యాంటీసెప్టిక్ మందులలో ఉపయోగిస్తారు. కేరోఫిలిన్‌ను శోథ నివారిణిగా పేర్కొంటారు. ఇది వాపులను తగ్గిస్తుంది. సిట్రోనిల్ మంచి కీటకనాశిని. ఈ మధ్య మేం చేసిన పరిశోధనలలో యూజినాల్‌కు బ్రెస్ట్ (రొమ్ము) కేన్సర్, కొలోన్ (పెద్ద పేగు) కేన్సర్‌లను తగ్గించే శక్తి ఉందని

తేలింది. మా పరిశోధన శాలలో ఎలుకలపైన, మానవ కణాలపైన అధ్యయనం చేశాం. యూజినాల్ కేన్సర్ కణాలపై పోరాడుతుందని కనుగొన్నాం. ఈ యూజినాల్ కేవలం తులసిలో మాత్రమే కాదు... భారతీయులు వంటల్లో విరివిగా వాడే లవంగం, దాల్చినచెక్కల్లో కూడా ఉంటుంది.

* **యూజినాల్ కేవలం బ్రెస్ట్, కొలోన్ కేన్సర్‌లను మాత్రమే తగ్గించగలదా? మిగిలిన కేన్సర్‌లపై కూడా ఇది పనిచేస్తుందా?**

ఇది కణాలు వాపునకు గురికాకుండా నివారిస్తుంది. ప్రస్తుతం మా పరిశోధనలలో బ్రెస్ట్, కొలోన్ కేన్సర్‌లకు పనిచేస్తుందని తేలింది. ఇది మిగిలిన కేన్సర్‌లపైనా పని చేసే అవకాశముంది. అయితే, దీనిపై విస్తృతమైన పరిశోధనలు జరగాల్సిన అవసరముంది.

* **కేన్సర్‌పై పోరాటానికి వీలుగా జన్యు ఇంజనీరింగ్ తులసిని సృష్టించారు. తులసి తనకున్న లక్షణాలను కోల్పోకుండా... కొత్తగా ఔషధ గుణాలను ఎలా పెంచారు?**

తులసిలోని ఔషధ గుణాలను మరింత పెంపొందించడమే జన్యు ఇంజనీరింగ్ ముఖ్య ఉద్దేశం. మొక్కలలో జన్యు మార్పులు చేస్తున్నప్పుడు మేం అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం. జన్యు ఇంజనీరింగ్ వల్ల కలిగే మార్పులను అధ్యయనం చేస్తాం. దీనివల్ల ప్రతికూల ఫలితాలు, సమస్యలు ఏర్పడకుండా జన్యు నెట్‌వర్క్‌ను నియంత్రిస్తాం. తద్వారా... మొక్క తన సహజ లక్షణాలను కోల్పోకుండా, మనం ఆశిస్తున్న లక్షణాలను సంతరించుకోగలుగుతుంది.

* **తులసిని మన పురాతన వైద్య విధానాలలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే వారు. ఆధునిక వైద్య విధానాలలో తులసికి ఉన్న స్థానమేమిటి?**

ఆయుర్వేదంలో తులసి మొక్కకు ప్రత్యేక స్థానముంది. దగ్గు, జ్వరం, మధుమేహం, ఆస్థమా నివారణకు దీనిని మిగిలిన ఔషధాలలో కలిపి

ఉపయోగిస్తారు. దీనికి ఉన్న కేన్సర్ నివారణ లక్షణాలు, వాపును తగ్గించే లక్షణాలపై భారత్, చైనా, అమెరికా, యూరప్‌లలో కొన్ని పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అయితే పరిశోధనాంశాల స్థాయిలో అతి తక్కువ అధ్యయనాలు వెలువడ్డాయి.

* **భారతీయ సంప్రదాయంలో భాగమైన పసుపు, వేపలపై పేటెంట్ వివాదాలున్నాయి. అలాగే... తులసిపైనా ఎవరైనా పేటెంట్ తీసుకున్నారా?**

నాకు తెలిసినంత వరకూ తులసిపై ఎవరికీ పేటెంట్ లేదు. 2006లో మిస్సోరీ బొటానికల్ గార్డెన్ పెస్టో పెర్పిట్యూయో అనే తులసీ హైబ్రీడ్ మొక్కను అభివృద్ధి చేసింది. అయితే దీనిని గార్డెనింగ్‌కు, వంటకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. వైద్యరంగంలో ఉపయోగించరు.

-: ooo :-

ఒక ఇంట్లో చెల్లాచెదురుగా పడి ఉన్న వస్తువులని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఆ యింట్లో నివసించే వ్యక్తి స్వభావాన్ని షుమారుగా అంచనా వేయవచ్చు. ఒక వ్యక్తి యిల్లు అతని జీవన విధానానికి, అతని అంతర్గత స్వభావానికి అద్దం పడుతుంది.

సగటు తెలివి తేటలున్నవారు ఐశ్వర్యాన్ని కోరుతారు.
దాంతోపాటుగా గౌరవం, సంఘంలో గుర్తింపు
పొందటానికి పాటుపడతారు.

దానం వలన చేతికి అందం వస్తుంది.

తిండి తగ్గిస్తే యవ్వనం

ముప్పై ఏళ్లు దాటగానే ముఖంపైన ముదిమి ఛాయలు కనిపిస్తున్నాయని ఆందోళన చెందే వారిని చూస్తుంటాం. అప్పుడే కళ్ల కింద ముడతలు వచ్చేస్తున్నాయని దిగాలు పడే వారూ ఉంటారు. అయితే వృద్ధాప్య ఛాయలు తొందరగా కనిపించినట్లయితే వారు ఒకసారి ఆహారపు అలవాట్లపై దృష్టి పెట్టాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. యవ్వనంగా కనిపించాలన్నా, వృద్ధాప్య ఛాయలు కాస్త ఆలస్యం కావాలన్నా రోజు కాస్త తక్కువ తినాలని అంటున్నారు. ఆహారం తక్కువ తీసుకోవడం వల్ల లాభమేంటి? అనుకుంటున్నారా... ఉంది తక్కువగా తినడం వల్ల ముదిమి ఛాయలు రావడం ఆలస్యమవుతుందట. ఈ విషయం ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో వెల్లడయింది. యవ్వనంగా కనిపించడానికి చాలా మంది కాస్మెటిక్ క్లినిక్‌ల చుట్టూ తిరుగుతుంటారు. వేలకు వేలు ఖర్చు చేసి బొటాక్స్, ఫిల్లర్స్‌ను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వాటిన్నిటి కన్నా రోజూ కాస్త ఆహారం తక్కువగా తీసుకోవడం మేలని అంటున్నారు పరిశోధకులు. కడుపు నిండా తినకుండా ఎప్పుడూ కాస్త ఖాళీ ఉండేలా చూసుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల వృద్ధాప్యం ఆలస్య మవడమే కాకుండా వయసు పైబడటం వల్ల వచ్చే డిమెన్షియా (మతిమరుపు), క్యాన్సర్, టైప్2 డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుందని అంటున్నారు. తక్కువ క్యాలరీలు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాల ప్రయోజనం ఉంటుంది. క్యాలరీలు తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పెరాక్సిరెడాక్సిన్ (పిఆర్ఎక్స్ 1) అనే ఎంజైమ్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. ఇది వయసు పైబడినపుడు కనిపించే లక్షణాల పైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. పీఆర్ఎక్స్ 1 ఎంజైమ్ లెవెల్స్

కణాలలో ఉన్న హానికారకమైన హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ లెవెల్స్‌ను తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలో తేలిందని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. 'క్యాలరీలు తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్యం రావడాన్ని మరికొంత కాలం వాయిదా వేయవచ్చని మా పరిశోధనలో వెల్లడయింది' అని ఈ అధ్యయనంలో పాలుపంచుకున్న మైకెల్ మోలిన్ అంటున్నారు. యవ్వనంగా కనిపించాలని కోరుకునే వారు బ్యూటీపార్లర్ల చుట్టూ తిరిగేకన్నా తిండికాస్త తగ్గిస్తే మంచిదేమో ఆలోచించండి.

నడకతో గుండె పదిలం

రాత్రి బాగానే ఉన్నాడు. ఉదయాన్నే హార్ట్ ఎటాక్‌తో పోయాడు. ఆ వ్యక్తిని చూస్తే గుండె జబ్బు ఉన్న మనిషిలా కూడా కనిపించే వాడు కాదు. ఇలాంటి వార్తలు రోజూ వింటూనే ఉంటాం. కానీ గుండె జబ్బుల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తూనే ఉంటాం. నిజానికి గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉందని అంటున్నారు వైద్యులు.

* ఉదయాన్నే వాకింగ్ వెళ్లాలంటే చాలా బద్ధకం. నిజానికి నడక గుండెకు మంచిది. అందుకే రోజూ అరగంట పాటు నడవడం అలవాటు చేసుకోండి.
* డైనింగ్ టేబుల్‌పై ఉప్పు డబ్బా లేకుండా చూసుకోండి. తినే సమయంలో అదనంగా ఉప్పు వేసుకునే అలవాటుకు స్వస్తి చెప్పండి. రోజులో ఒకటిన్నర స్పూన్ (2400 ఎం.జి.) ఉప్పు మాత్రమే తీసుకోవాలి.
* రోజూ ఐదు రకాల పండ్లు తినండి.
* ఆల్కహాల్ అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఆల్కహాల్ అలవాటు ఉంటే రెండు పెగ్గుల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోకండి.

* గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మెట్లు ఎక్కండి. మీరు పైకి ఎక్కితే మీ రక్తపోటు తగ్గుతుంది.
* పొగతాగే అలవాటు ఉంటే ఈ రోజే మానేయండి. రక్తనాళాలలో బ్లాక్స్ ఏర్పడే అవకాశాలను స్మోకింగ్ మరింత పెంచుతుంది.
* కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి.
* లిపిడ్ ప్రొఫైల్, బ్లడ్ షుగర్, బి.పి. పరీక్షలను తరచుగా చెక్ చేయించుకోండి.
* బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోండి. ఎత్తుకు తగిన బరువు ఉండేలా చూసుకోండి.
* ఏడాదికొకసారి కంప్లీట్ హెల్త్ చెకప్ చేయించుకోండి.
* డయాబెటిస్ ఉంటే కనుక నియంత్రణలో ఉంచుకోండి. వ్యాయామం చేయడం మరవకండి. షుగర్ ఉన్న వారికి (ముఖ్యంగా మహిళలు) గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అని గుర్తుపెట్టుకోండి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే గుండె జబ్బులు దరిచేరకుండా ఉంటాయి.

-: ooo :-

ఒక్క నయాపైసా అయినా సరే దానం చేసేముందు జాగ్రత్తగా ఆలోచించాలి. అది ఎవరికి ఇస్తున్నామో జాగ్రత్తగా అంచనా వేయాలి. అపాత్రదానం చేయకూడదు.

కోరికకు బానిస అవటం వల్ల
మనిషి అన్ని రకాల బాధలని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోంది.

కుష్వంత్ సింగ్ లాంగ్ లైఫ్

ప్రముఖ రచయిత, కాలమిస్టు కుష్వంత్ సింగ్ 98 ఏళ్ల వయస్సులో ముప్పయ్యేళ్ల యువత కంటే ఉత్సాహంగా కనిపించే తన ఆరోగ్య రహస్యాలేమిటో ఇలా చెప్పారు.

* వృద్ధాప్యాన్ని మీరెలా డీల్ చేస్తారన్నదాన్ని అనుసరించి దీర్ఘాయుష్షు ఉంటుంది. వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ మన శరీరం చలాకీగా కదలడం మానేస్తుంది. కానీ శరీర అంగాల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచే మార్గాల్ని మనమే కనుక్కోవాలి. నాకు ఎనభై ఐదేళ్లు దాటే వరకూ ప్రతి ఉదయం టెన్నిస్ ఆడేవాడ్ని. చలికాలమంతా లోధీ గార్డెన్స్‌లో నడిచేవాణ్ని, వేసవిలో గంట పైగా ఈత కొట్టేవాడ్ని. ఇప్పుడివన్నీ చెయ్యలేకపోతున్నా.
* దీనికి మంచి మందేంటంటే – మర్దన! బాడీ మసాజ్ మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. నా ఉత్సాహానికి కారణం అదే.
* వయసు పెరిగే కొద్దీ తీసుకునే ఆహార పానీయాలను బాగా తగ్గించాలి. నేను ఉదయాన్నే జాంపండు రసం తాగుతా. రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఉదయాన్నే ఉడికించిన గుడ్డు ఒకటి, బ్రెడ్ టోస్ట్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా తీసుకుంటాను. కాస్త కిచిడీ, కూర లేదా పెరుగుతో మధ్యాహ్న భోజనం కానిచ్చేస్తా. మధ్యాహ్నం టీ తాగను. సాయంత్రం ఒక పెగ్గు సింగిల్ మాల్ట్ విస్కీ తీసుకుంటా. దానివల్ల నాకు ఆకలేస్తుంది. రాత్రి తిండి తినడానికి ముందు 'ఎక్కువ తినెయ్యకురోయ్' అని నాకు నేనే చెప్పుకుంటా. ఏదో ఒక కూరతో సరిపెడతా.

* తినేటప్పుడు ఎప్పుడూ ఒంటరిగా, మౌనంగా తినడం మంచిది. తింటున్నప్పుడు మాట్లాడుతుంటే ఆహారానికి న్యాయం చెయ్యలేరు. ఎక్కువ తినేస్తారు కూడా!

* నేను ఇప్పుడు పంజాబీ. మొగలాయి వంటకాలేమీ తినడం లేదు. దక్షిణాది వంటకాలైన ఇడ్లీ, సాంబార్, లేదా కొబ్బరి పచ్చడి వంటివే తింటున్నాను.

* మలబద్ధకం, అజీర్ణాలను మీ దరి చేరనివ్వకండి. ఇప్పుడున్న జీవన శైలి వల్ల ఇవి రెండూ తప్పక వచ్చే అవకాశముంది. అన్ని అనారోగ్యాలకూ మూలం కడుపే అని గ్రహిస్తే, జాగ్రత్తగా మసలుకునే వీలుంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు కడుపును శుభ్రంగా ఉంచే ప్రయత్నాలు చేస్తుండాలి. మహాత్మాగాంధీకి ఈ రహస్యం తెలుసు. అందుకే ఆయన తరచూ ఎనీమా చేసుకునేవారు.

* జీవితాన్ని గట్టి క్రమశిక్షణతో నడపాలి. అవసరమైతే స్టాప్‌వాచ్‌ను పెట్టుకోండి. తప్పేం లేదు. అంత నియమబద్ధంగా ఉండాలి. నేను ఉదయం ఆరున్నరకల్లా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తింటాను. పన్నెండయ్యేసరికి మధ్యాహ్న భోజనం చేస్తాను. నా డ్రింక్ సాయంత్రం ఏడింటికి. రాత్రి భోజనం ఎనిమిదింటికి కచ్చితంగా పూర్తయిపోతాయి.

* సహనాన్ని ఎప్పుడూ కోల్పోవద్దు. అది రక్తప్రసరణ మీద, నరాల మీద గట్టి దెబ్బే తీస్తుంది.

* ఎప్పుడూ అబద్ధాలు చెప్పకండి. 'సత్యమేవ జయతే' అన్న మన జాతీయ నినాదాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోండి. ఎప్పటికైనా సత్యమే జయిస్తుంది.

* మీ పిల్లలకో, పనివారికో, దానధర్మాలకో – విరివిగా చెయ్యండి. అది మీకు బాగా అనిపిస్తుంది. ఇవ్వడంలో సంతోషం ఉంది.

* ఎవ్వర్నీ చూసి అసూయపడకండి. 'ఎండు రొట్టెలు తిను, చల్లటి

నీళ్లు తాగు, తమ రొట్టెలను నేతితో కాల్చుకునేవారిని చూసి అసూయ పడకు' అని పంజాబీలో ఒక సామెత ఉంది.

* పాత తరం ముసలాళ్లలాగా ఎక్కువ సమయం భగవంతుడి ధ్యానంలోనో, పుణ్యక్షేత్రాల సందర్శనలోనో గడిపెయ్యకండి. అది మీలో ఓడిపోయిన భావన కలిగిస్తుంది. దానికి బదులు తోటపని, బోన్సాయ్ పెంపకం, మీ చుట్టుపక్కలుండే పేదపిల్లలకు చదువులో సాయపడటం – ఇలాంటి పనులను ఎంచుకోండి.

* నేను ఒక క్యాండిల్ వెలిగించి దానిమీద నా దృష్టిని నిలుపుతాను. ఆ సమయంలో నా బుర్రను ఏ ఆలోచనలు లేకుండా ఖాళీ చేసేస్తాను. కేవలం 'ఓం శాంతి, ఓం శాంతి, ఓం శాంతి' అని జపిస్తాను. ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను.

* ఫౌజా సింగ్ వందేళ్ల వయసులో మారథాన్ రేస్‌లో పాల్గొన్నాడు. మనం అతనికి సమానం కాలేకపోవచ్చుగాని ఆరోగ్యంగా, సృజనాత్మకంగా ఎక్కువ కాలం జీవించొచ్చు కదా. నా పాఠకులంతా సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకుంటాను. దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ.

-: ooo :-

ముందుగా, ప్రతి ప్రయత్నాన్ని నిజాయితీగా బేరీజు వేయాలి.
అంకిత భావం, దృఢ చిత్తం కూడా పూర్తిగా అవసరం.
ఈ లక్షణాలు లేకుండా, విలువైనదేదీ సాధించలేము.

చెక్కు చెదరని స్వభావంతో సరితూచలేము తీవ్రమైన నిష్ఠను.
తృప్తినిచ్చే ఆనందం ముందు భూమ్మీదున్న ఏ ఆనందం కూడా నిలవలేదు.

నూరేళ్లు బ్రతకడం సాధ్యమేనా?

ఇది నిజంగా ఆలోచించవల్సిన ప్రశ్నే! ఎందుకంటే "డబ్బు" జబ్బు పట్టుకున్న మానవుడు ఎప్పుడు ఆలోచించని విషయము. కాని తప్పక ఆలోచించవల్సిన విషయం! ముమ్మాటికి అవసరమైన విషయం!

శాస్త్రజ్ఞులు, మేధావులు, తత్వవేత్తలు మాత్రము వంద సంవత్సరాలు బ్రతకడం సాధ్యమే అని అంటున్నారు. ఉదాహరణకు అమెరికా దేశంలో జార్జియా టౌన్‌లో 120 సంవత్సరాలు నిండిన 2000 మంది వ్యక్తులు, ఆరోగ్యంగా, తమపనులు తాము చేసుకుంటూ, హాయిగా కాలక్షేపం చేస్తూ జీవించి ఉన్నారు అన్నది నిజం.

వంద సంవత్సరాలు బ్రతకాలంటే ఏమి చేయాలి. ఎలా బ్రతక గలం అన్నదే చాలా చిక్కు సమస్య! దానికి మేధావులు వైద్య నిపుణులు ఆ క్రింది "పంచసూత్రాలను" పాటించాలి అని చెబుతున్నారు.

1. హర్రి – ఆత్రుత, తొందరపాటు
2. వర్రీ – చింత, వేదనపూరిత ఆలోచన
3. కర్రీ – కూర, భోజనం
4. ఫర్‌గివ్ – క్షమించడం
5. ఫర్‌గాట్ – మర్చిపోవడం.

ఈ పై అయిదు సూత్రాలను పాటించే వ్యక్తి వంద సంవత్సరాలు హాయిగా బ్రతకగలడు.

పంచ సూత్రాలను వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1. హర్రి – ఆత్రుత, తొందరపాటు.

మనం ఏ పని చేసినా నిదానంగా, ప్లాను ప్రకారంగా ఆలోచించి, సావధానంగా చేయడం వలన ఎలాంటి ఆపదరాదు. అదే తొందరపాటుతో, త్వరత్వరగా, వేగంగా చేయడం వలన ఆపని చెడిపోవడం కాకుండా, ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఎక్కువ! ఆ ప్రమాదంలో ప్రాణాలు సైతం పోయే అవకాశం మెండు. అందుకే

"ఆత్రగానికి బుద్ధి తక్కువ" అని. నానుడి పుట్టింది.

2. వర్రీ – చింత, విచారం, వేదన.

చింత చింతనిప్పులా శరీరాన్ని కాల్చివేస్తుంది అని అంటారు. అంటే ఏవిషయంలోనైనా చింతపడటం, వేదనపడటం, మాటమాటకి అదే విషయం ఆలోచిస్తూ బాధపడటం వలన మానసిక బలం తగ్గి, చేయగలపని కూడ చేయలేకపోవడం, ప్రతిపనిలో అపజయాలు పొందడం జరిగి, అది ఆత్మహత్యలకు దారి తీస్తుంది.

3. కర్రీ – కూర – భోజనంగా తీసుకోవాలి.

అంటే ఎంత మంచి ఆహారమైనా లిమిట్‌గా, మనకడుపు కొంత కాళిగా ఉన్నట్లుగా తినాలి. కొందరు మంచికూర, మంచి ఆహారం ఉంటే అతిగాతిని వాంతులు, బేదులు చేసుకుని ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటారు. విందులకు వెళ్ళి తినవలసిన దానికంటే ఎక్కువగా తిని రెండురోజుల వరకు ఇంట్లోంచి బయటకురానివారు, ఆసుపత్రిలో చేరినవారు చాలామంది ఉంటారు. కావున ఎలాంటి ఆహారమైనా ఎంత మంచి పంచభక్షపరమాన్నానైనా లిమిట్‌గా తినడం వలన మన ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు పొడిగించబడుతుంది.

4. ఫర్‌గివ్ – క్షమించడం.

కొంతమంది చిన్న విషయాన్ని కూడా చాలా పెద్దగా భావించి, పగ,

ఈర్ష్య, ద్వేషం పెంచుకొని బి.పి. పాలవుతారు. వారి బి.పి. పెరగడం వలన వారి ఇంట్లో వారందరి బీపీ పెరుగుతుంది. కావున అవసరంలేని విషయాలల్లో, చిన్న చిన్న విషయాలలో మనవారి ద్వారా కాని, పరాయివారి ద్వారాకాని జరిగిన చిన్న తప్పులను క్షమించడం చాలా అవసరం, మన ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం, అందుకే క్షమించడం దైవగుణం!

5. ఫర్‌గాట్ - మర్చిపోవడం.

మర్చిపోవడం అనేది భగవంతుడు మనిషికి ఇచ్చిన వరం. చేదు అనుభవాలు జీవితంలో జరిగిన దుస్సంఘటనలు, పెద్ద పెద్ద మిస్‌హాప్స్ మర్చిపోవడం చాలా చాలా అవసరం. అవి మరవకపోయినచో జీవితం దుర్భరం అవుతుంది.

పై అయిదు సూత్రాలు అనుసరిస్తూ ప్రశాంతంగా బ్రతుకును సాగించ వచ్చును - వంద సంవత్సరాలవరకు.

వీటికి తోడుగా శరీరానికి తగినంత పరిశ్రమ, సరిపడు పుష్టికరమైన ఆహారం, సరిపోయినంత నిద్ర చాలా చాలా అవసరం. వీటిని పొందడానికి ప్రతి ఒక్కరు తగిన కృషిచేసిన హాయిగా బ్రతుకవచ్చును అని మేధావులు ఆలోచన!

-: ooo :-

సద్గుణం తోడు రాని అందానికి విలువలేదు. ఒక వంశపారంపర్యం
యొక్క గొప్పతనం దాని కుటుంబ సభ్యుల యొక్క అణుకువలోనూ,
ప్రేమపూరితమైన స్వభావంలోనూ ఉంది.

బ్రీతింగ్ బూస్ట్... ప్రాణాయామం

గుండెనిండా గాలిపీల్చండి. పీల్చిన గాలిని కాసేపు లోపలే ఉంచండి. తిరిగి మెల్లిగా బయటికి వదలండి. ఇప్పుడేం జరిగింది? మీ లోపల చిన్న ప్రాణాయామం జరిగింది. ప్రాణాయామం మీ జీవకణాలకు మసాజ్ చేస్తుంది. మీ పంచప్రాణాలకు నలుగుపెట్టి శుభ్రంగా స్నానం చేయిస్తుంది. శ్వాసలోని ఔషధగుణాలను ఒంటికి పట్టించే వ్యాయామమే... ప్రాణాయామం. ఇవాళే మొదలుపెట్టండి. మీ బాడీకి బ్రీతింగ్ బూస్ట్ అందించండి.

సత్యదర్శనం చేసుకుని పరిపూర్ణత్వం పొందిన ఋషులు మనకు అందించిన వరమే యోగ. పతంజలి మహర్షి వేదాలను, ఉపనిషత్తులను, సమగ్రంగా అధ్యయనం చేసి యోగశాస్త్రాన్ని రూపొందించాడు. ఆయన యోగ అంటే రెండింటి కలయిక అన్నారు. స్థూలసూక్ష్మ శరీరాల కలయిక, సమత్వంలో జీవించండి. జీవాత్మను పరాత్మతో అనుసంధానం చేయడం, స్వేచ్ఛను బాధ్యతను సమన్వయం చేయడం ఇలా అనేక నిర్వచనాలను ఇచ్చారు. పతంజలి చిత్తవృత్తి నిరోధక అన్నారు. అంటే మనసులో ఉండే అలలవంటి ఆలోచనలను నిరోధించడం.

ప్రాణాయామం అంటే?

ప్రాణశక్తిని నియంత్రించి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సక్రమంగా పంపిణీ చేసే వ్యవస్థను ప్రాణాయామం అంటారు. పంచభూతాలు ఒకదాని నుంచి మరొకటి ఏర్పడతాయి. అలాగే ఒకదానితో మరొకటి హరించబడతాయి. అదే క్రమంలో పునరావృతమవుతాయి. ఈ మార్పులు జరగడానికి కారణ మయ్యేదే ప్రాణశక్తి. మన శరీరంలో ఉండే పంచభూతాలను కూడా ప్రాణశక్తి నడపిస్తుంది. మనదేశం అస్వస్థతలకు లోనవడానికి ప్రాణశక్తి మోతాదులో

సంభవించే మార్పులే కారణం. ఒక అవయవానికి తగినంత ప్రాణశక్తి అంద నప్పుడు క్రమేపీ ఆ భాగం నిర్వీర్యమవుతుంది. అలాగే ఏదైనా ఒక అవయవానికి అవసరానికి మించి ప్రాణశక్తి లభిస్తే అధికశ్రమకు లోనై అనారోగ్యం పాలవుతుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా దేహంలోని పంచభూతాలను నడిపించే ప్రాణశక్తి క్రమబద్ధమై శరీరభాగాల పనితీరు సక్రమంగా ఉంటుంది.

ఆయుర్వేదం ఇలా చెబుతోంది

ఆయుర్వేదంలో మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక ఆరోగ్యం అని వేరుగా వుండవు. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాల సమన్వయమే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం. ప్రాణాయామం ద్వారా మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శరీరంలో స్రోతస్సులు (విభాగాలు) సక్రమంగా పనిచేయాలంటే వాటన్నింటికి అంబర షీయూషం (ఆక్సిజన్) తగినంత అందాలి. తగినంత ఆక్సిజన్ అందితేనే స్రోతస్సుల కార్యకలాపాలు మెరుగవుతాయి. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన ప్రభావం శరీర వ్యవస్థలన్నింటి మీదా ఉంటుంది. కాబట్టి మానసిక ఆరోగ్యం మీద దృష్టి పెట్టాలి. ఉదాహరణకు బ్రాంకియల్ ఆస్త్మా, సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా, ఫైల్స్, డియోడినల్ అల్సర్, జీర్ణశక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలకు మానసిక ఒత్తిడి, ప్రశాంతతలోపించడమే ప్రధానం. రుమాటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ డిసీజ్‌లకు మానసిక ఆరోగ్యలోపమే కారణం.

సాధన సమయంలో ఇలా తినాలి

ప్రాణాయామం సాధనచేసే వాళ్ళు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. గాఢమైన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలకు పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలి. డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారు ఖాళీ కడుపుతో ఉండలేరు కాబట్టి ఒక కప్పు లెమన్ టీ, గ్రీన్ టీ లేదా పాలు తీసుకోవచ్చు. హెవీఫుడ్ ఊరగాయలు, జంక్‌ఫుడ్ వంటివి శరీరాన్ని విషపూరితం చేసే వాటిని మానాలి. పాల ఉత్పత్తులను తగ్గించాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, చిరుధాన్యాలతో సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. రక్తహీనత, ఉన్నవాళ్ళు డాక్టర్ సూచించిన ఆహారం, మందులతోపాటు ప్రాణాయామం చేయడంవల్ల త్వరగా రక్తశుద్ధి అవుతుంది.

రాందేవ్‌గారి ఆహార నియమాలు అద్భుత చికిత్సా విధానం

మధుమేహం ఉన్నవారికి ఆహార నియమాలు

గోధుమ & బార్లీ & శెనగలు & సోయాబీన్స్ ఊకతోపాటు తీసుకుని ఆ మిశ్రమాన్ని పిండి చేసుకుని వాడవచ్చు. పెసరపప్పు, శెనగపప్పు, కందులు వాడవచ్చు.

కాకరకాయ, సొరకాయ, బీరకాయ, టమోటా, కీరదోసకాయ, గుమ్మడి కాయ, పప్పుకూర, పచ్చిమిరప, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, నిమ్మ, మెంతులు, మునక్కాయ, ఉసిరి, నేరేడుపళ్ళు, నేరేడు విత్తుల చూర్ణం, మెంతులు నానబెట్టిన నీరు, ప్రతి రోజు ఏడు లేత వేపాకులు, బొప్పాయి, జామకాయ, చక్కెర లేకుండా పాలు, మజ్జిగ తీసుకోవడం మంచిది. ప్రతి రోజు నాలుగు కిలో మీటర్లు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

చాలాసేపు కూర్చోవడం లేక విశ్రాంతి తీసుకోవడం, పగలు భోజనం అనంతరం నిద్రపోవడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం కూడదు. కొత్త బియ్యం. పప్పు వగైరాలు వాడకూడదు. పెరుగు, చెరుకు రసం, బత్తాయి, అరటిపండు, దానిమ్మపండు, అత్తిపండు, సపోట, యాపిల్, చక్కెర, బెల్లం, ఆలుగడ్డలు తినకూడదు. పొగ త్రాగడం, మధు సేవిస్తే వ్యాధి ఇంకా పెరుగుతుంది. మలమూత్రాలను ఆపుకోవడం కూడా మంచిది కాదు.

లావుగా ఉన్నవారికి ఆహార నియమాలు

లావుగా ఉన్నవారు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం పుచ్చుకోవలి. కొద్దిగా ఆవుపాలు పుచ్చుకోవాలి. ఉదయాన్నే పరగడుపున తేనె, నిమ్మరసం కల్పిన

నీటిని పుచ్చుకోవడం ఆరోగ్యదాయకం. వ్యాయామం, ఉదయం లేచినవెంటనే నాలుగు కిలోమీటర్లు నడవడం అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది. గోధుమ & బార్లీ & శెనగలు & సోయాబీన్స్ ఊకతో పాటు తీసుకుని ఆ మిశ్రమాన్ని పిండి చేసి దాంతో చపాతీలు తయారు చేసుకుని తినవచ్చు. ఆకుకూరలు, పీచు పదార్థం కలిగిన కాయగూరలు, గుమ్మడికాయ, బీరకాయ, సొరకాయ, కాకరకాయ, మునక్కాయలు, చిక్కుడుకాయలు, మొలకలు, త్రిఫల చూర్ణం & ఇస్పగుల ఊకను గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకుని వారానికి ఒకసారి పుచ్చుకోవడం మంచిది. దానిమ్మపండు, ఎండు ద్రాక్షలు, కిస్‌మిస్, పెసలు, ఉసిరి, యాపిల్, పుట్నాల పప్పుల గంజి, వెజిటబుల్ కిచడి పుచ్చుకోవచ్చు.

కొవ్వు పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయాలి. పగలు భోజనం అనంతరం నిద్రపోవడం కూడదు. అతికష్టం మీద జీర్ణమయ్యే ఆహారం, తీపి పదార్థాలు పుచ్చుకోకూడదు. బద్ధకము, మానసిక ఒత్తిడి, రుచిమరగడం మొదలైన కారణాలవలన అతిగా ఆహారం స్వీకరించడాన్ని నిరోధించాలి. పూరి, సమోస, హల్వా, కచోరి మొదలైన నూనెతో చేసిన పిండివంటలు, పిజ్జా, బర్గర్, దోస, టీ, కాఫీ, కూల్ డ్రింకులు, మినపప్పు, మసాలా, బియ్యం, పచ్చి మామిడి పొడి, వంకాయ, ఆలుగడ్డలు, క్యాలిఫ్లవర్, అలసందలు, ఎర్ర పెసలు, ఊరగాయలు, నూనె పదార్థాలు, మైదాతో తయారైన పిండివంటలు, ఎర్ర మిర్చి, పెరుగు, కంద, శెనగపిండి, ఉలవలు స్వీకరించకూడదు. పొగత్రాగడం, మధువు సేవించడం కూడదు.

(ఎర్ర) తీయ గుమ్మడికాయ రసంతో గుండె జబ్బు, అజీర్తి, వ్యాధులు, లావును నివారించవచ్చు.

(ఎర్ర) తీయ గుమ్మడికాయ అరకేజి, పుదీనా ఆకులు ఏడు, తులసాకులు ఏడు కలిపి ఆ మిశ్రమం నుండి రసాన్ని పిండి ఒక గ్లాసు చొప్పున ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే పరగడుపున సేవిస్తే ఉదర సంబంధిత వ్యాధులు, అజీర్తి నివారించ బడును. లావుగా ఉన్నవారు లావు తగ్గుతారు. గుండెకు రక్తాన్ని అందించే రక్తనాళంలో రక్తం గడ్డకట్టి రక్త ప్రవాహానికి ఆటంకం కలిగి దాంతో బాధపడేవారు

ఈ రసాన్ని తాగడంవలన ఆ గడ్డలు నిర్మూలింపబడి గుండె బాగా పనిచేసేటట్లు చేస్తుంది.

వాత రోగ నివారణకు వెల్లుల్లి

ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే పరగడపున వెల్లుల్లిలోని మూడు పాయలను నమిలి మింగి ఒక గ్లాసు నీళ్ళు తాగితే వాత ప్రకోపంవలన ఏర్పడిన రోగాలు ఉపశమనం పొందుతాయి. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. రక్తనాళంలోని ఆటంకాలను నిర్మూలిస్తుంది.

అజీర్తితో బాధపడేవారికి ఆహార నియమాలు

డొగ్గలికూర, కూరగాయలు & పండ్లు కలిసిన చల్లని పల్చని ఆమార పదార్థము (ఫ్రూట్ & వెజిటబుల్ సలాడ్), గులాబీ నీరు, బూడిదగుమ్మడి హల్వా (కూష్మాండ లేహ్యం), ఆకుకూరలు, పీచుపదార్థం, కలిగిన కాయ గూరలు, గుమ్మడికాయ, బీరకాయ, సొరకాయ, కాకరకాయ, మునక్కాయలు, చిక్కుడుకాయలు, మొలకలు, త్రిఫల చూర్ణం & ఇస్పగుల ఊకను గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకుని వారానికి ఒకసారి పుచ్చుకోవడం మంచిది. దానిమ్మపండు, ఎండు ద్రాక్షలు, కిస్‌మిస్, పెసలు, ఉసిరి, యాపిల్, పుట్నాల పప్పుల గంజి, వెజిటబుల్ కిచడి పుచ్చుకోవచ్చు. గోధుమ & బార్లీ & శెనగలు & సోయాబీన్స్ ఊక మిశ్రమాన్ని పిండి చేసి దాంతో చపాతీలు తయారు చేసుకుని తినవచ్చు.

పూరి, సమోస, హల్వా, కచోరి మొదలైన నూనెతో చేసిన పిండివంటలు, పిజ్జా, బర్గర్, దోస, టీ, కాఫీ, కూల్‌డ్రింకులు, మినపప్పు, మసాలా, బియ్యం, పచ్చి మామిడి పొడి, వంకాయ, ఆలుగడ్డలు, క్యాలిఫ్లవర్, అలసందలు, ఎర్ర పెసలు, ఊరగాయలు, నూనె పదార్థాలు, మైదాతో తయారైన పిండివంటలు, ఎర్ర మిర్చి, పెరుగు, కంద, శెనగపిండి, ఉలవలు స్వీకరించకూడదు. పొగత్రాగడం, మధువు సేవించడం కూడదు.

క్యాన్సర్ నిర్మూలనంలో అపమార్గ పత్రాల పాత్ర

అపమార్గ ఆకులను బాగా నూరి జిగురు ముద్దలా చేసి క్యాన్సర్‌కు

గురైన ప్రదేశంలో పూయాలి. ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

మధుమేహానికి నేరేడు విత్తుల చూర్ణం

నేరేడు విత్తుల చూర్ణాన్ని ప్రతి రోజు ఉదయం & సాయంత్రం పరగడపున ఒక టీ స్పూన్ చొప్పున నీటిలో కలుపుకుని తాగితే మంచిది.

మూత్రపిండంలో రాళ్ళు

మూడు తేలసురుపిండి ఆకులు అనబడే అశ్మభేధక ఆకులను ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే నోటిలో వేసుకుని తమలపాకు నమిలినట్లు నమిలితే మూత్రపిండంలోని రాళ్ళు కరుగుతాయి. మూత్రపిండంకు సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు నివారించబడతాయి.

ఎపిస్టాక్సిస్ అనబడే ముక్కు నుండి రక్తము కారుట సమస్యకు

నలభై అశ్వత్థ వృక్ష (రావిచెట్టు) ఆకులను నూరి జిగురు ముద్దలా చేసుకుని అందులోనుండి రసాన్ని పిండి 5 చుక్కలు ముక్కులో వస్తే ఎపిస్టాక్సిస్ సమస్య పోతుంది. ఇతర సమస్యలు / గాయాలవలనగాని రక్తము స్రవించి నట్లయితే 5-10 మి.లీ. రసాన్ని చక్కెరతో కలుపుకుని ఉదయాన్నే పరగడుపున తాగితే సమస్య నిర్మూలింపబడుతుంది.

-: ooo :-

నిద్రపోయే విద్యార్థి సరిగా విద్యనార్జించలేడు.
నిదురలోకి జారే పనివాడు తన యజమానికి సేవ చేయలేడు.
నిద్రపోయే ప్రయాణికుడు తన గమ్యం చేరలేడు.
కాపలాదారుడు గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటే,
మనని దొంగలనుంచి, అగంతుకులనుంచి రక్షించలేడు.

"ఆనాపానసతి" ధ్యానం చేసే పద్ధతి

సుఖాసనంలో... హాయిగా... కూర్చుని... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్ళు రెండూ మూసుకుని... ప్రకృతి సహజంగా జరుగుతూన్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలనే... ఏకధారగా... గమనిస్తూ వుండాలి! ఏ దేవతారూపాన్నీ, ఏ గురు రూపాన్నీ ప్రత్యేకంగా ఊహించుకోరాదు! ఏ దైవ నామస్మరణా వుండరాదు! మామూలుగా జరుగుతూన్న ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలనే ఆహ్లాదంగా గమనిస్తూ వుండాలి. మధ్య మధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేస్తూ... మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదకే... ధ్యాసను మరల్చుతూ వుంటే... క్రమక్రమంగా... ఆలోచనా - రహిత - స్థితి కలుగుతుంది... మనస్సు నిర్విషయం, శూన్యం అయిపోతుంది.... ఇదే ధ్యానస్థితి.

ఈ విధమైన ఆలోచనా - రహిత - స్థితిలో కలిగే అనేకానేక శారీరక, నాడీమండల, ఆత్మానుభవాలను శ్రద్ధగా గమనిస్తూ వుండాలి. ఆ స్థితిలో శరీరం వెలుపల వున్న విశ్వమాయప్రాణశక్తి... అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి నాడీ మండలాన్ని శుద్ధి చేస్తూ వుంటుంది. ఎవరి వయస్సు ఎంత వుంటుందో... కనీసం అన్ని నిమిషాలు... తప్పనిసరిగా... రోజుకి రెండు సార్లుగా ధ్యానం చేయాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ నియమబద్ధంగా ధ్యాన అభ్యాసాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.

"నాకు గౌతమబుద్ధుడు అంటే చాలా ఇష్టం. ఎందుకంటే బుద్ధుడి బోధనల తరువాత మాత్రమే 'మానవత్వం' అనేది అందరికీ తెలియజేయడమైంది. బుద్ధుడు 'నిజమైన మానవత్వం' గురించి ప్రపంచానికి తెలియజేయటానికి ద్వారాలు తెరిచాడు కానీ దానిని అందుకోవటానికి మానవాళికి చాలా సమయం పట్టింది.

"బుద్ధుడికి... 'సత్యాన్ని మనం ఎంతగా అర్థం చేసుకున్నాం' అన్నది ముఖ్యం కాదు... 'ఎంతవరకు నేను సత్యాన్ని బోధించాను' అన్నది ముఖ్యం! ఆయన తన బోధనలను అందించాడు. 'సత్యాన్ని మానవాళి కోసం మార్చలేము... కానీ మానవాళిని సత్యానికి దగ్గరగా చేర్చాలి' అని బుద్ధుడు గ్రహించాడు; ఆ విధంగా ఆయన బోధనలను అందించాడు."

"బుద్ధుడి సందేశం చాలా లోతైనది; బుద్ధుడు చేసినటువంటి పని ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ చేయలేదు. బుద్ధుడి బోధనలలోని పరిమళాల లాంటి వాటిని ఎవ్వరూ అందించలేక పోయారు. ఇతర మత ప్రచారకులందరూ వారి వారి బోధనలను 'రాజీధోరణి'తో మాత్రమే చేసారు కానీ బుద్ధుడు ఒక్కడే తన బోధనల పట్ల రాజీపడలేదు. ఎందువలన అంటే ఆయన సత్యాన్ని తెలుసుకున్నాడు.

"సత్యం అనేది 'రాజీ' పడలేనిది. ఎప్పుడైతే మనం రాజీపడతామో అప్పుడు సత్యాన్ని ఒక సాధారణ స్థితికి తీసుకుని వచ్చేస్తాం. అంటే సత్యం సామాన్య స్థాయికి వచ్చేస్తుంది; అప్పుడు అది ఒక ఆత్మాహుతి అవుతుంది."

"బుద్ధుడు విగ్రహారాధనను ఖండించాడు. ఎందుకంటే 'విగ్రహారాధన' అన్నది మనం మన మనస్సు యొక్క ఊహాగానాలతో చేసేది. ఎంతవరకు మనం విగ్రహారాధనను మానలేమో అంతవరకు మనం మన మనస్సును జయించలేము! మనస్సును జయించి జ్ఞానాన్ని పొందాలంటే విగ్రహారాధనను ఖచ్చితంగా మానివేయాలి!!

"మనస్సు ద్వారా క్రొత్త భావనలను సృజనాత్మకంగా మనం ఎన్నటికీ పొందలేము. ఎందుకంటే మనస్సులో ఎన్నెన్నో పాత భావనలు వుంటాయి. ఎప్పుడైతే మనస్సును జయించగలమో... అప్పుడే మనం నూతనత్వాన్ని గ్రహించగలం... మరి సృజనాత్మకంగా పనిచేయగలం. మనస్సు యొక్క ప్రభావం లేకపోతేనే మనం క్రొత్త దనాన్ని ఆహ్వానించగలం."

"బుద్ధుడు నిర్యాణానికి చిహ్నం కాదు. బుద్ధుడు తన బోధనల ద్వారా 'ఏవిధంగా జీవించాలి'... అనే విషయాన్ని తెలియజేస్తూ లక్ష్యసాధనగా 'దేనినైనా సాధించాలి' అని కాకుండా 'వర్తమానంలో ప్రతి క్షణం ఎరుకతో ఏ విధంగా జీవించాలి' అనే విషయాన్ని తెలియజేసాడు."

"బుద్ధుడి యొక్క బోధనలు అన్నీ చైతన్యపూరకమైనవి. చైతన్యం నుంచే నూతనత్వం జనిస్తుంది. దాంతో నీలో 'మొదటినుంచి వున్న 'నువ్వు' మాయమై ఇక 'నేను' అనే భావన తొలగి పరిపూర్ణత అనేది ఊహించని విధంగా స్థితమవుతుంది. దీనినే 'ధ్యానస్థితి' అన్నాడు."

"నిజమైన ధ్యానం అనేది 'మనలో మనం స్థితమైనప్పుడే' అభిస్తుంది. మనం ఎప్పుడైతే శూన్యం అయిపోతామో అప్పుడు మన సరిహద్దులన్నీ మాయమవుతాయి. శూన్యస్థితికి సరిహద్దులు కానీ, బరువు కానీ, రంగు కానీ, పేరు కానీ ఏమీ వుండవు. అంటే ఏమీలేని శూన్యస్థితే ధ్యానస్థితి! అదే సరి అయిన ధ్యానస్థితి.

-: ooo :-

కోపం యమధర్మరాజు, మృత్యుదేవతతో సమానం.
కోపం నాశనం లాంటిది. అది చివరికి మృత్యువు వడిలోకి చేరుస్తుంది.

తృప్తి అనేది నందనవనం (ఇంద్రదేవుని తోట) లాంటిది.
ఎందుకంటే అది అంతులేని ఆనందం కలుగజేస్తుంది.

అత్యంత మోహం పుట్టించే స్త్రీ అయినా కూడా,
తిరస్కరింపబడేదిగానే ఉంటుంది.

హస్తముద్రలు – ఆరోగ్య ప్రదములు

హస్తముద్రలు – పూర్వము అడవులందు తపస్సు చేయు మునులు మహర్షులు, మందులను ఉపయోగించకనే, తమకు వాటిల్లు ఆరోగ్యకొరతలను తీర్చుకుని, అనారోగ్యము రాకుండ కాపాడుకొనుటకు, పలు విధములైన హస్త ముద్రలను కనుగొని, శిష్యులకు ఉపదేశించి తాము సిద్ధి బొందిరి.

శరీరము మనస్సుకు లొంగిపోవుట, శరీరమందలి నాడులు, నరముల కలయికలు, కండరములను అదుపులోనికి తీసుకునివచ్చును. కన్నులతో చూచినపుడు, ఆనందము, భయము, కోపము మొదలగునవి కలిగియుండుట. పాములను, క్రూరమృగములను, దొంగలను చూచినపుడు పారిపోవుట, మొదలగు పనులను మనస్సు శరీరమందలి కండరముల భాగములకు నరముల ఆదేశముచే పనులను చేయించుట అందరు ఎరిగినదే. అటులనే ఆసనములు పద్మాసనమందు మనస్సు ప్రశాంత చేకూర్చుకుని, చిత్త ఏకాగ్రతకు తోడ్పడును. తపస్సు చేయునతడు పద్మాసనము నందుండుట ఇందుకు కారణము. నిద్రపోవునటుల చేయుట, నిద్ర నుండి మేలుకొలుపునటుల చేయుట, నిద్ర నుండి మేలుకొలుపుట, ఆకలిని తెలియపరచుట, మొదలగునవి మనో సంకల్పము వలన జనించుచుండును.

సాముద్రికలు

మనస్సున ఉన్న కోరికలను తృప్తి జేయును. ఆ సాముద్రిక యందున్న స్థితి, మనసుపై ఒత్తిడి గలిగించి, నాకు “ఇది కావలయును, ఇది చేకూర్చుము” అని ఆదేశముల పంపుటచేత, మనసు దానికి తగినట్లు అంగీకరించి, శరీర మందలి కండరములపై ఆజ్ఞలను నరముల ద్వారా పంపును. అట్టి పరిస్థితి యందు, శరీరము తగిన ఫలితములను పొందును.

పూర్వము తాపసులు, దూరదృష్టి, దూరశ్రవణము, దివ్యదృష్టిచే మనో బలమును ఉపయోగించి, జరిగినవి, జరుగనున్నవి తెలుసుకొనినట్లు శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. ఆకాశమునందు అతివేగముగా పోవుట, నీటిపై తేలి, నడచుట మొదలగునవి వాడుకలో నున్నవి.

వాటిని సాధించిన కొన్ని విధములకు అనుకరణగా నేడు సాముద్రికలు తెలియజేయుచున్నవి. హస్తములు అందుకు మూలకారణములు వ్రేళ్ళు, సంబంధిత నరములపై ప్రభావము చూపును.

1. జ్ఞానముద్ర

ఈ ముద్ర యందు మనో వికాసము కలిగి సంపూర్ణ మనో జ్ఞానము కలుగును. బొమ్మ యందు చూపిన విధముగా – బొటన వ్రేలు చూపుడు వ్రేలును తాకి, అది స్వల్పముగ ముడుచుకొనునట్లు చేయును. మిగతా మూడు వ్రేళ్ళు పైకి చాచి ఉంచవలయును. ఈ ముద్ర మనోశక్తిని, విజ్ఞానమును వికసింపజేయును. బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు తమ యందుండు నరముల కేంద్రములను ఉత్తేజపరచి, మనసుకు సందేశములను లేక సంకేతములను పంపును. ఈ ముద్రను కూర్చుని గాని, పరుండిగాని, నిలుచుని గాని అభ్యసించ వచ్చును. ఎంతకాలము చేయుటకు వీలుగానున్న అంతసేపు చేయవచ్చును.

ఫలితములు

జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించును. మనస్సును చురుకుగా నుంచును. చిత్త ఏకాగ్రత శక్తిని పెంచి మందకోడిగా నుండు ప్రవర్తనను పారద్రోలును. మనో వ్యాధుల బారినుండి కాపాడును. కోపమును తగ్గించి ప్రశాంతత చేకూర్చును.

2. పృథ్వీముద్ర – భూమిముద్ర

ఉంగరం వ్రేలు బొటనవ్రేలి మొనను తాకి ఉంచవలెను. మిగతా మూడు వ్రేళ్ళు పొడుగుగా చాచి ఉంచవలెను.

ఫలితములు

దేహబలహీనతను పోగొట్టి, దేహబలమును పెంపొందించును. శరీర చర్మకాంతిని వృద్ధిపరచును. శరీరము చురుకుదనమును పెంచును.

3. వరుణముద్ర - జలముద్ర

చిటికెనవ్రేలి మొన బొటనవ్రేలి మొనను తాకి ఉంచవలయును. మిగతా మూడు వ్రేళ్ళు చాచి ఉంచుము.

ఫలితములు

శరీరమందలి తేమ, నీటి తనమును సమపాళ్ళ యందుంచి ఆరోగ్యము కాపాడును.

రక్తప్రసారము సరియగు రీతి నుంచి శరీరమందలి నొప్పులను (కడుగు భాగమందలి) కండరములు ముడుత పడకుండా వృద్ధి చేయును.

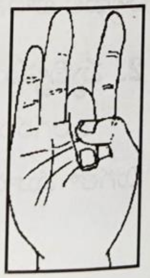
4. వాయుముద్ర - గాలిముద్ర

చూపుడు వ్రేలును, బొటనవ్రేలుపై నుంచి, అదుమ వలయును. మిగతా మూడు వ్రేళ్ళు చాచి ఉండవలెను. దీనిని 45 నిముషములు అభ్యసించి ఉంచవచ్చును.

ఫలితములు

శ్వాసకోశము పనిచేయు విధమును అభివృద్ధి చేయును. కీళ్ళనొప్పులు రాకుండా కాపాడును. వెన్నెముక, మెడ, భాగముల కదలికను బలపరచును. కడుపునందుండు వాయువును సరిచేసి, క్రమబద్ధము చేయును.

5. శూన్యముద్ర



మధ్యవ్రేలును వంచి అరచేతిని తాకునట్లు, బొటనవ్రేలుతో నంచి పట్టుకొనుము. మిగతా వ్రేళ్ళను చాచి ఉంచుము. 40 నుండి 60 నిముషముల వరకు అభ్యసించవచ్చును. శరీరబద్ధక మును పోగొట్టి, చెవుల వినికిడి జ్ఞానమభివృద్ధి చేయును.

6. సూర్యముద్ర

ఉంగరపు వ్రేలునువంచి, బొటనవ్రేలితో అదిమిపట్టి ఉంచ వలయును. మిగతా వ్రేళ్ళను చాచి ఉంచుము. 5 నుండి 15 నిము షములు ముద్ర నభ్యసించవచ్చును. శరీరమందలి క్రొవ్వు పదార్థ మును తగ్గించి, శరీర బరువును తగ్గించును. మనో ఉద్రేకమును తొలగించి, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించును.

7. ప్రాణముద్ర - జీవత్వము

ఉంగరపువ్రేలును, చిటికెన వ్రేలును వంచి, బొటనవ్రేలు కొనలను తాకునట్లు చేయుము. మిగతా రెండు వ్రేళ్ళను చాచి ఉంచుము. ఈ ముద్ర జీవితశక్తిని అభివృద్ధి చేయును. రక్తప్రసర ణను క్రమపరచి, చురుకుతనమును పెంచును. కంటిచూపును, పోషక పదార్థముల కొరతను సమపరచును. ఎంతసేపైనను అభ్యసింపవచ్చును.

8. అపానముద్ర - జీర్ణశక్తి

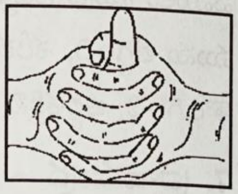
మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలు చివరి భాగములు బొటనవ్రేలి చివరి భాగమును తాకించ వలయును. మిగతా రెండు వ్రేళ్ళను చాచి ఉంచుము. శరీరము బయటకు పంపు జీర్ణమైన ఆహారము, నీరు క్రమపరచి, మధుమేహ మును తొలగించును. ఈ ముద్రను 45 నిముషముల నుండి, ఎంతసేపైనను అభ్యసించవచ్చును.

9. అపానవాయుముద్ర - హృదయమునకు

మొసల, మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలు, బొటనవ్రేలి మొనను తాకుచు చూపుడువేలు బొటనవ్రేలు మధ్యభాగమును తాకవలయును. చిటికెన వ్రేలు చాచి ఉంచుము. 15 నిముషముల చొప్పున ఎన్ని సార్లైనను సాధన చేయ వచ్చును.

హృదయమును బలపరచి, రక్త ఉద్రుత్తను రూపుమాపును. శ్వాస నిశ్వాసములను క్రమపరచును. శరీరమందలి అన్ని భాగములను పనిచేయు క్రమమును వృద్ధి చేయును.

10. లింగముద్ర - శరీర ఉష్ణోగ్రత



అన్ని వ్రేళ్లను ఒకదాని యందొకటి ఇమిడ్చి, కుడి చేతి బొటనవ్రేలును పైకి చాచుము, చేతిని గుండ్రముగా నుంచి, ఎడమచేతి, బొటనవ్రేలును, చూపుడువ్రేలును గుండ్రముగా ఉంచవలయును. (బొమ్మలోని ప్రకారము) శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమపరచును. ఎక్కువసేపు అభ్యసించకూడదు. అభ్యాసము చేసిన వేళల పాలు, పండ్లు, నీరు, అధికముగా సేవింపవలయును. ఊపిరి తిత్తులను బలపరచును. జలుబు, రొంప మొదలగునవి నివృత్తి కాగలవు. శరీరశక్తిని పెంచును.

-: ooo :-

తృప్తి చెందని బ్రాహ్మణుడు, తృప్తి పడే రాజు, సిగ్గుపడే వేశ్య,
విచ్చలవిడిగా ఉండే భార్య ఎన్నటికీ ఆనందాన్ని పొందలేరు.

జ్ఞానం, పాండిత్యం ఉన్న వ్యక్తి ఏదైనా సాధించగలడు.

తన బాగు కోరుకునే వ్యక్తి, తన మనసు విప్పి ఎవరికీ చెప్పుకోకుండా
జాగ్రత్త పడాలి. ఇలాంటి విలువైన సలహా పాటించటం తెలివైనపని.
ఇలాంటి సలహాని పాటించిన వ్యక్తి వజ్రమంత గట్టిగానూ,
అజేయుడు గానూ నిలుస్తాడు.

వృద్ధులకు ఆసనాలు

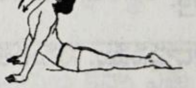
1. **ఉత్తాన పాదాసనం:** కాళ్ళ నొప్పులు, కడుపు నొప్పి, నడుం నొప్పి, ఉదర కండరాలు, జీర్ణక్రియ.

2. **నౌకాసనము:** ఉదరం, భుజాలు, మెడ, వెన్నుపూస, ఛాతి

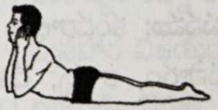
3. **పవన్ముక్తాసనము:** మలబద్ధకం, మోకాళ్ళు, నడం, మెడ, మూల శంఖ.

4. **సేతుబందాసనం:** తొడ కండ రాలు, భుజము, ఉదరం, నడుం దృఢపడుట.

5. **శలభాసనం:** వెన్నెముక, మూత్ర పిండం, జీర్ణాశయం, సయాటికా.

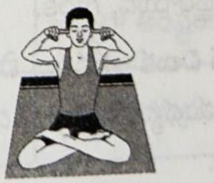


6. **బుజంగాసనము:** ఆకలి, నడుం, ఉదర, మూత్రపిండములు.



7. **మకరాసనము:** అలసట, శ్వాస కోశ, విశ్రాంతి, నడుం.

8. **అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం:** ఊపిరితిత్తులు, ఆక్సీజన్, రక్త పోటు.

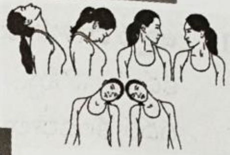


9. **భ్రామరి ప్రాణయామం:** సంతా నోత్పత్తి, తలనొప్పి, ఒత్తిడి.

10. యోగ నిద్ర (శవాసనం): రక్త పోటు, అజీర్ణం, నిద్రలేమి, క్రోదం, విశ్రాంతి.

11. కఫలభాతి ప్రాణయామం: మెదడు, శ్వాసక్రియ, ఆస్తమా, రక్తకణాలు.

12. మెడ ఎక్సర్‌సైజులు: మెడనొప్పి, స్పాండిలైటిస్.



13. పాదచలనము: పొట్ట, కాళ్ళ కండ రాలు గట్టి పడతాయి. ఊబకాయం తగ్గుతుంది.

14. ధనురాసనము: జీర్ణకోశం, పేగులు, మధుమేహం, లావు, క్రొవ్వు.

15. వజ్రాసనము: జీర్ణశక్తి, మోకాళ్లు, కీళ్ళు, కాళ్లు గ్రంథులు.

16. త్రికోణాసనము: కాలి కండ రాలు, చీలమండలలో శక్తి, వెన్ను నొప్పి.

17. పర్వతాసనము: ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి.

18. తాడాసనము: సమతత్వం, స్థితి.

19. వృక్షాసనము: కండరాలు, కీళ్ళు, రక్తప్రసారం, కాళ్ళు, చేతులు, ఛాతి.

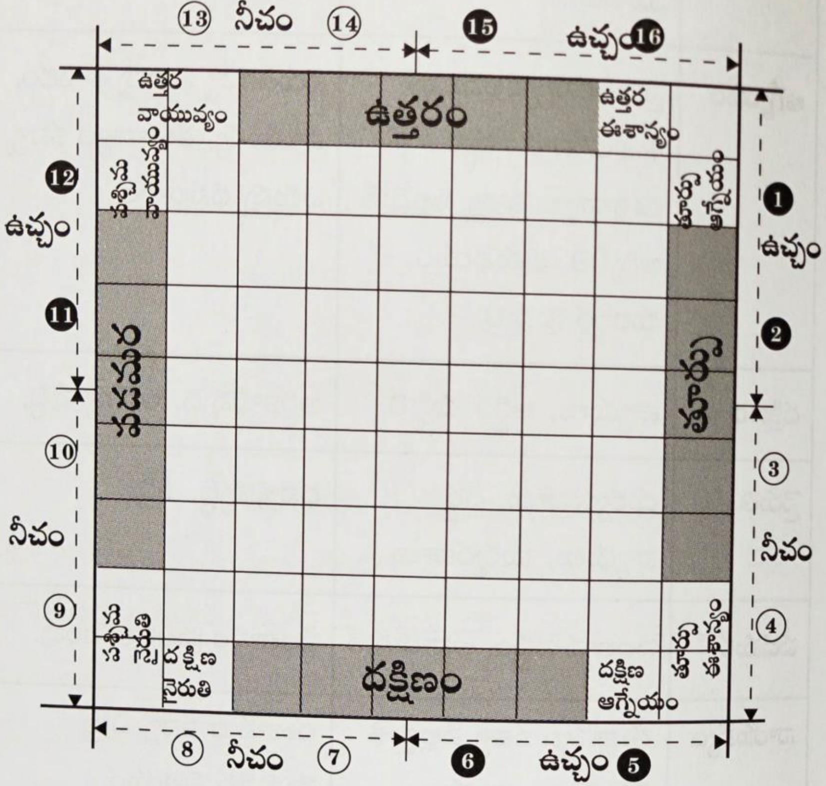
20. ఉజ్జయిన ప్రణామము: గొంతు నొప్పి, థైరాయిడ్, గురక.

21. సీతాకోక చిలుక ఆసనము: పొట్ట, తొడలమధ్య క్రొవ్వు, నడుం సన్నగా.

అష్టదిశల ఎత్తు పల్లాల ఫల పట్టిక

దిశలు	పల్లం	ఎత్తు
తూర్పు	ఐశ్వర్యం, ఆయుష్షు యశస్సు.	సంతాన నాశనం
ఆగ్నేయం	నైరుతికన్నా పల్లమున్న శుభం. వాయువ్యం ఈశాన్యాల కన్నా పల్లమైతే అగ్నిభీతి, శత్రుభయం, దుర్మార్గ ప్రవృత్తి.	నైరుతికన్నా ఎత్తున్న అశుభం. వాయువ్య, ఈశాన్యాల కన్నా ఎత్తున్న ధనలాభం.
దక్షిణం	వ్యాధులు, ఆర్థిక దుస్థితి.	ఆర్థికాభివృద్ధి, ఆరోగ్య పుష్టి.
నైరుతి	దుర్వ్యసనాలు, దీర్ఘ వ్యాధులు, దుర్మరణాలు	ధనాభివృద్ధి, కీర్తి.
పడమర	సంతాన నష్టం, అనారోగ్యం	సంతానం ప్రతిష్ఠల పెంపు.
వాయవ్యం	ఈశాన్యం కన్నా పల్లమైతే తగాదాలు, వ్యాధుల బాధలు, నైరుతి ఆగ్నేయాల కన్నా పల్లమైతే శుభం.	ఈశాన్యం కన్నా ఎత్తు వ్యవహార విజయం, ధనప్రాప్తి, నైరుతి ఆగ్నేయాల కన్నా ఎత్తు అశుభం.
ఉత్తరం	సర్వదా శుభం.	అన్నిటా అరిష్టం.
ఈశాన్యం	సకల సంపదల సిద్ధి.	అన్నిటా దరిద్రం.

స్థలంలో నిర్మాణాలు - శాస్త్రీయ నియమాలు



1. శంఖుస్థాపన, బావి, బోరింగ్, నీటిని నిల్వవుంచు గుంట, పూజ, గేటు, ద్వారం, భూగృహం (సెల్లార్), వరండా, లివింగ్, డ్రాయింగ్, పోర్టికో.
2. బావి, బోరింగ్, నీటిని నిల్వ వుంచు గుంట, పూజ, సెప్టిక్ ట్యాంక్, గోబర్ గ్యాస్, భూగృహం (సెల్లార్), తులసి, పూల మొక్కలు.
3. సెప్టిక్ ట్యాంక్, గోబర్ గ్యాస్, డైనింగ్, స్టోర్, పూజ, తులసి చిన్న మొక్కలు, లెట్రిన్, బాత్రూమ్.

4. వంటగది, బాయిలర్స్, మెట్లు (తాపలు), బాత్‌రూమ్, లెట్రిన్ మరియు చెట్లు, ఉపగృహం.
5. 'వంటగది, ద్వారం, గేటు, డ్రాయింగ్, లివింగ్, ఆఫీసు గది, టాయిలెట్స్, పోర్టికో, చెట్లు, ఉపగృహం, భూమిపై వాటర్ ట్యాంక్.
6. ద్వారం, గేటు, పడక గది, డైనింగ్, డ్రాయింగ్, స్టోర్, మెట్లు (తాపలు), టాయిలెట్స్, చెటఌ్లు, ఉపగృహం.
7. పడక గది, టాయిలెట్స్, స్టోర్, మెట్లు (తాపలు). ధాన్యపు గది, చెట్లు.
8. పడక గది, స్టోర్, గోడౌన్, ఆఫీస్ రూమ్. మెట్లు (తాపలు), ఓవర్ హెడ్ ట్యాంక్, ఉపగృహం, బలమైన చెట్లు భూమిపై వాటర్ ట్యాంక్.
9. పడక గది, స్టోర్, ఆఫీస్ రూమ్, మిషనరీ, గోడౌన్, ఓవర్‌హెడ్ ట్యాంక్, మెట్లు (తాపలు), ఉపగృహం, బలమైనచెట్లు.
10. పడక గది, స్టోర్, టాయిలెట్స్, మెట్లు (తాపలు), చెట్లు.
11. ద్వారం, గేటు, డ్రాయింగ్, డైనింగ్, లివింగ్, టాయిలెట్స్, మెట్లు (తాపలు), చెట్లు, ఉపగృహం, పడక గది.
12. ద్వారం, గేటు, డ్రాయింగ్, లివింగ్, టాయిలెట్స్, పడకగది, పశు వులశాల, ధాన్యపు గది, వంటగది, పోర్టికో, భూమిపై వాటర్‌ట్యాంక్
13. వంటగది, లివింగ్, టాయిలెట్స్, పడకగది, మెట్లు (తాపలు), మొక్కలు.
14. పిల్లల పడకగది, డైవింగ్ లివింగ్, స్టడీ రూమ్, టాయిలెట్స్, సెప్టిక్ ట్యాంక్, గోబర్‌గ్యాస్, మొక్కలు, భూమిపై వాటర్ ట్యాంక్.
15. ద్వారం, గేటు, సెప్టిక్ ట్యాంక్, నీటిని నిల్వ వుంచు గుంట బావి, బోరు (వాటర్ సంప్). డ్రాయింగ్ లివింగ్, పూజగది, భూగృహం (సెల్లార్), తులసి, మొక్కలు.
16. శంఖుస్తాపన, ద్వారం, గేటు, బావి, బోరింగ్, నీటిని నిల్వ వుంచు గుంట (వాటర్ సంప్), వరండా, పూజ, లివింగ్, డ్రాయింగ్, పోర్టికో, భూగృహం (సెల్లార్).

1. ఉత్తరంలో నుయ్యి, ఈశాన్యంలో నుయ్యి శుభప్రదాయం.
2. తూర్పు, ఈశాన్యాలలో వాటర్ పంప్, ఉత్తర ఈశాన్యాలలో భూమిలో వాటర్ ట్యాంక్ సంపదల రాబడి.
3. పడమటికన్నా తూర్పున ఎక్కువ కాళీ స్థలం. దక్షిణం కన్నా ఉత్తరమున ఎక్కువ కాళీ స్థలం సిరులకు అలవాలం.
4. ఆగ్నేయ నైరుతి వాయువ్యాలలో కన్నా కాళీ స్థలం ఎక్కువ ఉండాలి ఎప్పుడూ ఈశాన్యంలో.
5. తూర్పు, ఉత్తర ఈశాన్యములోని స్థలాన్ని కొనటం వృద్ధి చెందటం.
6. తూర్పు ద్వారం, ఉత్తర ద్వారం, ఉత్తర ఈశాన్య ద్వారం ఉత్తమం.
7. నైరుతి గదిలో యజమాని పడక.
8. దక్షిణం గదిలో పడక, పడమట గదిలో పడక సుఖాల కూడిక.
9. ఆగ్నేయంలో పొయ్యి
10. వంటగదికి పశ్చిమాన స్టోర్ రూమ్ ఉత్తమ ఫలితాలు.
11. దక్షిణం గోడకి, పడమటి గోడకు అటకలు శుభం.
12. దక్షిణం పశ్చిమ గదుల్లో మెట్ల నిర్మాణం.
13. దక్షిణాన భారం, పశ్చిమాన భారం సుఖాలు.
14. తూర్పు పల్లం, ఈశాన్యం పల్లం, ఉత్తరం పల్లం ఐశ్వర్య ఆరోగ్యాలు.
15. ఉత్తర ఈశాన్యంలో తూము ఉంచడం, తూర్పు ఈశాన్యంలో తూము ఆరోగ్యము.
16. తూర్పు గోడకన్నా పడమట గోడ ఎత్తు. ఉత్తరం గోడకన్నా, దక్షిణం గోడ ఎత్తు ఉత్తమం.
17. ఉత్తరంలో గేటు, ఉత్తర ఈశాన్యంలో గేటు ఉత్తమం.
18. తూర్పు ఈశాన్యంలో గేటు ఉంచడం సుఖశాంతులు.

-: ooo :-

యక్ష ప్రశ్నలు

మహాభారతంలోని అరణ్య పర్వంలో పాండవులు వనవాసంలో ఉన్నప్పుడు ధర్మరాజును పరీక్షించటానికి యమధర్మరాజు యక్షుని రూపంలో అడిగిన ప్రశ్నలే యక్ష ప్రశ్నలు. వ్యవహారికములో చిక్కు ప్రశ్నలను, సమాధానం కష్టతరమైన ప్రశ్నలకు పర్యాయంగా యక్షప్రశ్నలు అనే మాటను వాడతారు.

ఒక బ్రాహ్మణుడు వనవాసంలో ఉన్న పాండవుల వద్దకు వచ్చి తన ఆరణి లేడికొమ్ములలో యిరుక్కొని పోయిందని, దానిని తెచ్చి యివ్వవలసినదిగా ఆ బ్రాహ్మణుడు కోరగా ధర్మరాజు నలుగురు తమ్ముల్లతో లేడిని పట్టుటకు బయలుదేరినారు. కొంతసేపటికి ఆ లేడి మాయమైనది. వెతికి వెతికి అలసట చెంది మంచి నీరు తెమ్మని నకులుని పంపినారు. నకులుడు ఎంతకూ రాకుండుటచే సహదేవుని పంపారు. అదేవిధంగా అర్జునుడు, భీముడు ఎవరూ తిరిగిరాలేదు. చివరకు ధర్మరాజు బయలు దేరాడు. మంచినీటి కొలను ప్రక్కనే నలుగురు తమ్ముల్లను చూసి, దుఃఖంతో భీతిల్లసాగాడు. అంతలో అదృశ్యవాణి పలికినది... ధర్మనందనా నేను యక్షుడను. ఈ సరస్సు నా అధీనంలో ఉంది. నేనడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పక, నీ తమ్ముల్లు అహంభావంతో దాహం తీర్చుకోబోయినందుకే ఈ గతి పట్టినది. నీవయిననూ, నా ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పి దాహం తీర్చుకోమన్నాడు యక్షుడు. సరే అన్నాడు ధర్మరాజు.

ధర్మరాజును పరీక్షించుటకు యమధర్మరాజు యక్షుడి రూపంలో 72 చిక్కు ప్రశ్నలు వాటికి ధర్మరాజు ఇచ్చిన జవాబులు మనం పరిశీలిస్తే ఈ ప్రశ్నలు మన జీవిత ఫల సారాంశాన్ని, వేద సారాన్ని తెలియజేస్తాయి.

1. సూర్యుణ్ణి ఉదయింప చేయువారు ఎవరు? (బ్రహ్మం)
2. సూర్యుని చుట్టూ తిరుగువారెవరు? (దేవతలు)
3. సూర్యుని అస్తమింపజేయునది ఏది? (ధర్మం)
4. సూర్యుడు దేని ఆధారంగా నిలచియున్నాడు? (సత్యం)
5. మానవుడు దేనివలన శ్రోత్రియుడగును? (వేదం)
6. దేనివలన మహత్తును పొందును? (తపస్సు)
7. మానవునికి సహాయపడునది ఏది? (ధైర్యం)
8. మానవుడు దేనివలన బుద్ధిమంతుడగును? (పెద్దలను సేవించుట వలన)
9. మానవుడు మానవత్వమును ఎట్లు పొందును? (అధ్యయనము వలన)
10. మానవునికి సాధుత్వాలు ఎట్లు సంభవిస్తాయి? (తపస్సువలన సాధు భావము, శిష్టాచార భ్రష్టత్వం వల్ల అసాధుభావము సంభవించును.)
11. మానవుడు మనుష్యుడెట్లు అవుతాడు? (మృత్యు భయమువలన)
12. జీవన్మృతుడెవరు? (దేవతలకూ, అతిథులకూ పితృసేవకాదులకు పెట్టకుండా తినువాడు)
13. భూమికంటె భారమైనది ఏది? (జనని)
14. ఆకాశంకంటే పొడవైనది ఏది? (తండ్రి)
15. గాలికంటె వేగమైనది ఏది? (మనస్సు)
16. మానవునికి సజ్జనత్వం ఎలావస్తుంది? (ఇతరులు తనపట్ల ఏపని చేస్తే, ఏ మాట మాట్లాడితే తన మనస్సుకు బాధ కలుగుతుందో తాను ఇతరుల పట్ల కూడా ఆ మాటలు మాట్లాడకుండా ఎవడు ఉంటాడో అట్టి వానికి సజ్జనత్వం వస్తుంది)
17. తృణం కంటే దట్టమైనది ఏది? (చింత)
18. నిద్రలో కూడా కన్ను మూయనిది ఏది? (చేప)

19. రాజ్యమేలేవాడు దైవత్వం ఎలా పొందుతాడు? (అస్త్రవిద్యచే)
20. రాజ్యాధినేతకు సజ్జనత్వం ఎలా కలుగుతుంది? (యజ్ఞం చేయుటవలన)
21. జన్మించియు ప్రాణంలేనిది (గుడ్డు)
22. రూపం ఉన్నా హృదయం లేనిదేది? (రాయి)
23. మానవుడికి దుర్జనత్వం ఎలా వస్తుంది? (శరణుజొచ్చిన వారిని రక్షించక పోవడంవలన)
24. ఎల్లప్పుడూ వేగం గలదేది? (నది)
25. రైతుకు ఏది ముఖ్యం? (వాన)
26. బాటసారికి, రోగికి, గృహస్థునకూ, చనిపోయిన వారికి బంధువులెవ్వరు? (సార్థం, వైద్యుడు, శీలవతి అనుకూలవతి అయిన భార్య, సుకర్మ వరుసగా బంధువులు)
27. ధర్మానికి ఆధారమేది? (దయ దాక్షిణ్యం)
28. కీర్తికి ఆశ్రయమేది? (దానం)
29. దేవలోకానికి దారి ఏది? (సత్యం)
30. సుఖానికి ఆధారం ఏది? (శీలం)
31. మనిషికి దైవిక బంధువులెవరు? (భార్య/భర్త)
32. మనిషికి ఆత్మ ఎవరు? (కుమారుడు)
33. మానవునకు జీవనాధారమేది? (మేఘం)
34. మనిషికి దేనివల్ల సంతసించును? (దానం)
35. లాభాల్లో గొప్పది ఏది? (ఆరోగ్యం)
36. సుఖాల్లో గొప్పది ఏది? (సంతోషం)
37. ధర్మాల్లో ఉత్తమమైనది ఏది? (అహింస)
38. దేనిని నిగ్రహిస్తే సంతోషం కలుగుతుంది? (మనస్సు)
39. ఎవరితో సంధి శిథిలమవదు? (సజ్జనులతో)

40. ఎల్లప్పుడూ తృప్తిగా పడియుండునదేది? (యాగకర్మ)
41. లోకానికి దిక్కు ఎవరు? (సత్పురుషులు)
42. అన్నోదకాలు వేనియందు ఉద్భవిస్తాయి? (భూమి, ఆకాశములందు)
43. లోకాన్ని కప్పివున్నది ఏది? (అజ్ఞానం)
44. శ్రాద్ధవిధికి సమయమేది? (బ్రాహ్మణుడు వచ్చినప్పుడు)
45. మనిషి దేనిని విడచి సర్వజనాదరణీయుడు, శోకరహితుడు, ధనవంతుడు, సుఖవంతుడు అగును? (వరుసగా గర్వం, క్రోధం, లోభం, తృష్ణ విడచినచో)
46. తపస్సు అంటే ఏమిటి? (తన వృత్తి, కుల ధర్మం ఆచరించడం)
47. క్షమ అంటే ఏమిటి? (ద్వంద్వాలు సహించడం)
48. సిగ్గు అంటే ఏమిటి? (చేయరాని పనులంటే జడవడం)
49. సర్వధనియనదగు వాడెవడౌ? (ప్రియాప్రియాలను సుఖ దుఃఖాలను సమంగా ఎంచువాడు)
50. జ్ఞానం అంటే ఏమిటి? (మంచి చెడ్డల్ని గుర్తించ గలగడం)
51. దయ అంటే ఏమిటి? (ప్రాణులన్నింటి సుఖము కోరడం)
52. అర్జవం అంటే ఏమిటి? (సదా సమభావం కలిగి వుండడం)
53. సోమరితనం అంటే ఏమిటి? (ధర్మకార్యములు చేయకుండుట)
54. దుఃఖం అంటే ఏమిటి? (అజ్ఞానం కలిగి ఉండటం)
55. ధైర్యం అంటే ఏమిటి? (ఇంద్రియ నిగ్రహం)
56. స్నానం అంటే ఏమిటి? (మనస్సులో మాలిన్యం లేకుండా చేసుకోవడం)
57. దానం అంటే ఏమిటి? (సమస్త ప్రాణుల్ని రక్షించడం)
58. పండితుడెవరు? (ధర్మం తెలిసినవాడు)
59. మూర్ఖుడెవడు? (ధర్మం తెలియక అడ్డంగా వాదించేవాడు)
60. ఏది కాయం? (సంసారానికి కారణమైంది)

61. అహంకారం అంటే ఏమిటి? (అజ్ఞానం)
62. డంభం అంటే ఏమిటి? (తన గొప్పతానే చెప్పుకోవటం)
63. ధర్మం, అర్థం, కామం ఎక్కడ కలుగును? (తన భార్యలో, తన భర్తలో)
64. నరకం అనుభవించే వారెవరు? (ఆశపెట్టి దానం ఇవ్వనివాడు, వేదాల్నీ, ధర్మ శాస్త్రాల్నీ, దేవతల్నీ, పితృదేవతల్నీ ద్వేషించేవాడు, దానం చెయ్యనివాడు)
65. బ్రాహ్మణత్వం ఇచ్చేది ఏది? (ప్రవర్తన మాత్రమే)
66. మంచిగా మాట్లాడేవాడికి ఏమి దొరుకుతుంది? (మైత్రి)
67. ఆలోచించి పనిచేసేవాడు ఏమవుతాడు? (అందరి ప్రశంసలుపొంది గొప్పవాడవుతాడు)
68. ఎక్కువమంది మిత్రులు వున్నవాడు ఏమవుతాడు? (సుఖపడతాడు)
69. ఎవడు సంతోషంగా ఉంటాడు? (అప్పులేనివాడు, తనకున్న దానిలో తిని తృప్తి చెందేవాడు)
70. ఏది ఆశ్చర్యం? (ప్రాణులు ప్రతిరోజూ మరణిస్తూ ఉండడం చూస్తూ మనిషి తానే శాశ్వతంగా ఈ భూమి మీద ఉండి పోతాననుకోవడం)
71. లోకంలో అందరికన్న ధనవంతుడెవరు? (ప్రియమూ, అప్రియమూ, సుఖమూ దుఃఖమూ మొదలైన వాటిని సమంగా చూసేవాడు)
72. స్థితప్రజ్ఞుడు అని ఎవరిని అంటారు?
(నిందాస్తుతులందూ, శీతోష్ణాదులందూ, కలిమి లేములందూ, సుఖదుఃఖాదులందూ సముడై, లభించిన దానితో సంతృప్తుడై అభిమానాన్ని విడచి, అరిషడ్వర్గాలను జయించి స్థిరబుద్ధికలవాడుగా ఎవరైతే ఉంటాడో వానినే స్థితప్రజ్ఞుడంటారు)

-: ooo :-

ఈ గ్రంథ ప్రచురణను ఆర్థిక సహాయంతో ప్రోత్సహించిన కిలారు మాధవరావు, అరుణకుమారి దంపతులు

సీ॥ ఆలు నిర్వాహకురాలు భూదేవియై
యఖిలభారకుఁడను నాఖ్యఁ దెచ్చె
నిష్టసంపన్నురా లిందిర భార్యయై
కామితార్థదుఁడన్న ఘనతఁ దెచ్చెఁ

గమలగర్భుఁడు సృష్టికర్త తనూజుఁడై
బహుకుటుంబకుఁడన్న బలిమిఁ దెచ్చెఁ
గలుషవిధ్వంసిని గంగ కుమారియై
పతితపావనుఁడన్న ప్రతిభఁ దెచ్చె
నాంధ్రుబిడ్డలు దెచ్చు ప్రఖ్యాతి గాని
మొదటినుండియు నీవు దామోదరుఁడవె
చిత్రచిత్ర ప్రభావ! దాక్షిణ్యభావ!
హత విమతజీవ! శ్రీకాకుళాంధ్రదేవ!

అని కాసుల పురుషోత్తమకవి శ్రీకాకుళంలో వెలసిన ఆంధ్రనాయకుణ్ణి ఇలా కీర్తిస్తాడు:

"చిత్రవిచిత్రమైన మహిమలుగలవాడా! దయాస్వభావం గలవాడా! శత్రువుల ప్రాణాలను హరించినవాడా! శ్రీకాకుళంలో వెలసిన ఓ ఆంధ్ర నాయకా!, సంసార నిర్వహణ సమర్థురాలైన ఇల్లాలు భూదేవియై, సమస్థాన్ని మోసేవాడవు నీవే అనే పేరు తెచ్చింది. కోరి సంపదలు గల లక్ష్మి నీకు భార్యయై, కోర్కెలు తీర్చేవాడనే గొప్పతనం నీకు తెచ్చింది. పద్మసంభవుడైన బ్రహ్మ వివిధ రూపాల్లో మీ కుమారులై, నీవు పెద్ద సంసారం గలవాడనే బలం కల్పించారు. పాపహారిణియైన గంగ నీ కుమార్తెయై పాపుల్ని పవిత్రుల్ని చేసేవాడివనే ప్రశస్తి నీకు తెచ్చిపెట్టింది. ఇలా కుటుంబ సభ్యులంతా నీకు తెచ్చిపెట్టిన కీర్తి ప్రతిష్ఠ తప్పితే నీవు సామాన్యుడివే సుమా!"

అని అన్నమాట కిలారు మాధవరావు గారి విషయంలో కూడా అక్షరసత్యమైంది. పై పద్యంలో "మొదటినుండియు నీవు దామోదరుఁడవే" అన్న చరణం ఈ పద్యానికి కీలకం. 'దామ+ఉదరుడు' అని విడదీస్తే ఉదరంపై వనమాల కలవాడు అని అర్థం స్ఫురిస్తుంది. కిలారు మాధవరావుగారు ఆధ్యాత్మిక రంగంలో విశేషమైన కృషి చేయడమే కాకుండా హృదయంలో మానవత్వాన్ని నింపుకున్న అసమాన్యుడు. తెలుగునాట తొలినాళ్ళలోనే పేరెన్నికగన్న, ప్రసిద్ధికెక్కిన, నిర్మాణరంగ నిపుణుడిగా, 'మాధవ హైటెక్ లిమిటెడ్' వ్యవస్థను హైదరాబాద్‌లో స్థాపించి భారతదేశంలో నలుమూలలా అనేక క్లిష్టతరమైన నిర్మాణాలను సమర్థవంతంగా పూర్తిచేసి అప్పటి ప్రధానమంత్రిచేత ప్రశంసలందుకున్న వ్యక్తి. జీవితంలో ఎన్నో రంగాలలో స్వయంకృషితో ఎదిగి ఆ రంగాల్లో హిమాలయ పర్వతంలా నిలిచి, వేలాదిమందికి ఉపాధిని కల్పించి జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకున్న వ్యక్తి మాధవరావుగారు. ఎన్నో ధార్మిక కార్యక్రమాలకు, ప్రజాసేవ కార్యక్రమాలకు, వెనుకనుండి ఆర్థిక అండదండలు అందిస్తూ, ప్రోత్సహిస్తూ, కీర్తిని కాంక్షించకుండా నిశ్శబ్దంగా నిస్వార్థంగా సేవలందిస్తున్న మానవతావాది మాధవరావుగారు. వారు 7-1-1942న

కీర్తిశేషులు బాలకృష్ణారావు, సీతామాలక్ష్మి పుణ్యదంపతులకు కృష్ణా జిల్లా పెనమలూరులో జన్మించారు. స్వర్గీయ వీరమాచనేని పడగయ్య, చుక్కమ్మ దంపతుల కుమార్తెయైన శ్రీమతి అరుణ కుమారిగారితో వివాహమైంది. వీరి కుమారులు ప్రదీప్, దిలీప్‌లు తండ్రి స్థాపించిన మాధవ హైటెక్ కంపెనీని నడుపుతూ నిర్మాణరంగంలో స్థిరపడ్డారు. వీరి కుమార్తె శ్రీలక్ష్మి అమెరికాలో కొన్ని సంవత్సరాలు ఉండొచ్చి ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో తల్లిదండ్రులకు తోడుగా ఉంటూ తన స్వంత వ్యాపార లావాదేవీలు చూసుకోవటమే గాక, ఎన్నో సాంఘిక సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నారు.

మాధవరావుగారు వ్యాపార వ్యవహారాలను కుమారులకు అప్పగించి పూర్తిగా ధార్మిక, సంఘసేవా రంగాలకు అంకితమై అనేకమైన సత్కార్యక్రమాలకు అండగా ఉండటమే కాక, తెలుగుభాషపై ఉన్న మక్కువతో ఎన్నో గ్రంథాలకు ఆర్థిక సహాయం చేశారు.

మానవాళికి ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుందని కొన్ని సంవత్సరాల నుండి తనకు నచ్చిన శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సంబంధించిన అనేక సలహాలను, మార్గదర్శకాలను సేకరించి, జాగ్రత్తగా భద్రపరిచి ఇప్పుడు ఈ పుస్తక రూపంలో తీసుకురావడం జరిగింది. ఈ పుస్తకం ఏ కొందరికైనా ఆరోగ్యపరంగా, లౌకికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఉపయోగపడినట్లయితే ఎంతో సంతోషిస్తానని శ్రీ కిలారు మాధవరావుగారు ఎన్నోసార్లు వ్యక్తపరిచారు.

కార్యసిద్ధిఁబొంది కాలంబు దేశంబు
నెఱిఁగి బుద్ధిమంతులెల్ల ప్రొద్దు
సాహసంబు విడిచి సామాద్యుపాయ ప్ర
యుక్తి చేయుదురు యథోచితముగ.

సైనిక్‌పురి
హైదరాబాద్

– రెడ్డిబత్తుల రాజిరెడ్డి, ఉషారాణి

కుమార్తె శ్రీలక్ష్మి, కనిష్ఠ కుమారుడు దిలీప్, ధర్మపత్ని అరుణకుమారి, జ్యేష్ఠ పుత్రుడు ప్రదీప్, మనవళ్ళు సిద్ధార్థ్, గౌతమ్‌లతో శ్రీ కిలారు మాధవరావుగారు

రెడ్డిబత్తుల రాజిరెడ్డి, ధర్మపత్ని ఉషారాణి గార్లతో శ్రీమతి అరుణకుమారి, శ్రీ కిలారు మాధవరావుగార్లు.

కిలారు మాధవరావుగారి అమ్మానాన్నలు

కీ.శే. కిలారు బాలకృష్ణారావు, సీతామహాలక్ష్మి